विश्व की महत्त्वपूर्ण चिकित्सा पद्धतियों में से एक रेकी चिकित्सा पद्धति आज चिकित्सा के क्षेत्र में अपना अहम स्थान रखती है। यह ध्यानावस्था की चिकित्सा है। इसके द्वारा रोगी को भिन्न-भिन्न स्थितियों में ध्यानावस्थित कर बड़े-बड़े असाध्य रोगों को ठीक किया जा सकता है।

'रेकी' शब्द दो शब्दों से मिलकर बना है—'रे' (REI) तथा 'की' (KI)। 'रे' शब्द का अर्थ है 'सार्वभौम' ब्रह्मांड और 'की' शब्द का अर्थ है 'ऊर्जा'। 'रेकी'—अर्थात् ब्रह्मांड ऊर्जा। ब्रह्मांड ऊर्जा—रेकी को ऐसी शक्ति के रूप में परिभाषित किया गया है जो सभी पदार्थों में विद्यमान होकर सक्रिय रहती है। रेकी मात्र सरल या प्राकृतिक चिकित्सा ही नहीं है अपितु यह सार्वभौमिक जीवन ऊर्जा को अंतरित करने का सर्वाधिक प्रभावशाली तरीका भी है।

इस पुस्तक में रेकी क्या है, रेकी का इतिहास क्या है, श्वास-निःश्वास की तकनीक, प्रत्यक्ष ध्यानावस्था : सफेद प्रकाश का ध्यान लगाना, रेकी के पाँच नियम, रेकी एलायंस, आत्म-उपचार तकनीक : हाथ की स्थितियाँ, रेकी में क्या करें, क्या न करें, 'ॐ' की साधना, सामूहिक उपचार, किन स्थितियों में रेकी नहीं देनी चाहिए, प्रकाश भेजकर उपचार, रेकी के विभिन्न पहलू, ऊर्जा संचारक क्रिया जैसे अध्याय इस संबंध में हमें विपुल जानकारियाँ देते हैं। साथ ही पुस्तक में दिए गए ढेरों चित्र विषय को समझने में हमारी भरपूर मदद भी करते हैं

रेकी विद्या

रेकी विद्या

(उशुई पद्धति)

क्रमिक रूप से व्यक्त

प्रतीक और शक्तिपात तकनीक

मोहन मक्कड़

ग्रंथ अकादमी, नई दिल्ली

मेरे गुरु

सच्चिदानंद सतगुरु

शिर्डी के

श्री साँईंनाथ महाराज

तथा मेरा परिवार—

नीना, निशा, पूजा,

भारत और प्रार्थना।

आभार

सर्वप्रथम मैं श्रीमती मंजूषा और प्रदीप नाईक के प्रति विशेष रूप से आभार व्यक्त करता हूँ। इन दोनों व्यक्तियों ने मुझे रेकी विद्या से परिचित कराया। मैं अपने रेकी गुरु डॉ. प्रदीप दीवान के प्रति नतमस्तक हूँ, जिन्होंने पूर्ण स्नेह एवं समर्पण भाव से मुझे यह ज्ञान प्रदान किया।

मैं अपने दो सौ छात्रों को धन्यवाद देता हूँ, जो निरंतर संपर्क में रहे और बड़ी उत्सुकता से इस पुस्तक के प्रकाशन की प्रतीक्षा करते रहे। मैं चौदह सौ से भी अधिक उन लोगों का शुक्रिया अदा करता हूँ जिनका मेरे ग्रुप 'द हीलर्स' ने उपचार किया।

मैं अपने ग्रुप 'द हीलर्स' के सदस्यों को धन्यवाद देता हूँ। वर्तमान समय मे इस ग्रुप को व्यापक स्तर पर मान्यता भी मिल रही है।

मैं 'राइट सलेक्शन' पुस्तक की दुकान के श्री गौतम और श्री राम को नहीं भुला सकता। इन दोनों सज्जनों ने पुस्तक के प्रकाशन की सही दिशा में मेरा मार्ग प्रशस्त किया।

श्रीमती फेम मुराला तथा श्रीमती गंगा रमेश ने इस पुस्तक का संपादन किया। श्रीमती गंगा रमेश इस कार्य के प्रति विशेष रूप से समर्पित थीं। उन्होंने बड़ी लगन से, समर्पण तथा प्रेमभाव से, तन्मय होकर कार्य किया। इनका आभार व्यक्त करने को मेरे पास शब्द नहीं हैं।

श्रीमती वत्सला ऐसा हीरा हैं, जिसे इस विश्व ने नहीं पहचाना। इतनी कम अवधि में वह उस शिखर तक पहुँच गईं, जहाँ पहुँचना आसान कार्य नहीं है। वे ऐसी छात्रा हैं, जिसपर हर शिक्षक को गर्व होगा।

मेरी माँ मेरी पहली शिष्या थीं। पचहत्तर वर्ष की आयु में भी वह 'रेकी' विद्या के प्रचार-प्रसार में लगी हैं। इस अनूठी कला में उनकी पूरी आस्था है। मैं अपनी पत्नी नीना, पुत्री निशा, पूजा, प्रार्थना का आभारी हूँ, जिन्होंने धैर्य, समझदारी तथा प्यार से मेरा साथ दिया।

मैं आप सभी के प्रति शुक्रगुजार हूँ, जो रेकी परिवार का सदस्य बनने जा रहे हैं।

अंत में, मैं अंतरात्मा, अपने आध्यात्मिक पथ-प्रदर्शकों एवं देवदूतों का आभारी हूँ, जिन्होंने मुझे दृढ़ता तथा शक्ति प्रदान की तथा यह आश्वासन दिलाया कि ज्ञान ही ऐसा बीज है जिसे मन-मस्तिष्क में रोपकर फल प्राप्त किए जाते हैं।

मैंने आपके जीवन में प्रकाश लाने का प्रयास किया है। आपके जीवन से अंधकार हमेशा के लिए चला जाए, आपके जीवन में हमेशा के लिए सुख-समृद्धि, शांति आए, इन्हीं शुभकामनाओं के साथ।

—मोहन मक्कड़

विषय-वस्तु

भाग-II

रेकी-1 : दूसरा दिन

भाग-III

रेकी-2 : पहला दिन

भाग-IV

रेकी-2 : दूसरा दिन

भाग-V

भाग-VI

प्रस्तावना

रेकी कक्षा 1 में आपका स्वागत है। मैं आपका रेकी मास्टर हूँ। मेरा नाम मोहन है। आगे बढ़ने से पहले मैं यह बताना चाहूँगा कि रेक — 'ब्रह्मांड शक्ति' की जानकारी कैसे हासिल की।

पिछले कुछ वर्षों से मैं 'अप्रत्यक्ष उपचार' (एब्सेंटिया हीलिंग) से लोगों का इलाज कर रहा था। यह विद्या पीढ़ी-दर-पीढ़ी सुरक्षित रहती है। मैंने अपने पिताजी से यह विद्या सीखी थी।

लोगों का इलाज करते हुए सबसे बड़ी समस्या यह खड़ी हो गई कि अनजाने में दूसरे लोगों की बीमारियों का मुझपर असर पड़ रहा था। उनके कष्ट मैं अपने ऊपर ले लेता था। आशा के अनुरूप परिणाम सामने आते रहे। परंतु, मैं हमेशा बीमार रहने लगा। मेरी पत्नी और बच्चे मेरी बीमारी से परेशान थे।

मेरे ऊपर बहुत अधिक दबाव पड़ रहा था। अंत में, मेरी पत्नी ने झुँझलाकर कहा, "बस, बहुत हो चुका। अब आपको फैसला करना होगा। या तो मुझे चुनें या फिर लोगों का इलाज करें। दोनों बातें एक साथ नहीं हो सकतीं।" मैं बड़ी दुविधा में था। परंतु मेरा दृढ़ विश्वास है कि कुदरत अपने तरीके से कार्य करती है। मेरे मामले में भी यही हुआ।

एक दिन मैं मंजूषा नामक लड़की से मिला। वह अपनी माँ का इलाज कराने के लिए आई थी। मैंने उस महिला का इलाज किया। मंजूषा ने स्वयं आकर मेरा शुक्रिया अदा किया। उसने यह खुलासा किया कि वह स्वयं रेकी मास्टर है। 'रेकी क्या है?' मैंने पूछा। उसने मुझे रेकी के बारे में जानकारी दी।

मैंने उसे अपनी तकलीफ बताई। उसने यह सलाह दी कि मैं रेकी कोर्स करूँ। मैंने रेकी कोर्स-1 किया। परंतु मेरे टीचर ने मुझे बुद्धू बनाया। मैं यह मानता हूँ कि वह केवल रेकी मास्टर या वास्तव में रेकी मास्टर / टीचर नहीं था। उसने शक्तिपात क्रिया की। मैं यह मानने लगा कि मुझमें अपना इलाज करने की शक्ति आ गई है।

कुछ दिनों बाद मैं रिफ्रेशर कोर्स के लिए एक अन्य रेकी मास्टर के पास गया

रेकी कोर्स-2 करते समय मेरे शिक्षक ने बताया कि मेरी हथेलियाँ उतनी गरम नही है जितनी होनी चाहिए। उन्होंने पूछा कि मैंने शक्तिपात कैसे किया है। मैंने उन्हें सब बता दिया। सुनकर वह हँसने लगे। अब मुझे पता चला कि मुझे धोखा दिया गया है।

मैंने उन्हें रेकी-1 तथा 2 कोर्स की फीस दी और पूरा कोर्स किया। मैंने रोगियो का प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष विधि से इलाज करना शुरू कर दिया। अब मैं रेकी और अप्रत्यक्ष (एब्सेंटिया) दोनों विधियों से इलाज करने लगा।

मैंने दमा, लकवा, गठिया रोग, कफ, जुकाम, दाँत का दर्द, आँखों के रोग, मधुमेह, रक्त रोग, अस्थियों के रोग, आधे सिर का दर्द, स्मृति-लोप जैसे रोगो का इलाज किया और मुझे अभूतपूर्व सफलता मिली। आजकल मैं रक्त के प्लाज्मा, मधुमेह, दमा, गंभीर कॉर्निया (cornea), आधे सिर के दर्द आदि का इलाज कर रहा हूँ।

अब मैं हर समय बीमार नहीं रहता। दूसरों की बीमारी का मेरे स्वास्थ्य पर प्रभाव नहीं पड़ता। मैं छुट्टी के दिन रेकी विधि सिखाता हूँ। मैंने अपनी आँखो से छात्रों में होनेवाले परिवर्तन देखे हैं। मैं यह दावा नहीं करता कि मेरे सभी छात्र बदले हैं। वस्तुत: उन्हें प्रयासों के आधार पर ही सफलता मिली। जितना गुड़ डाला उतना मीठा मिला।

जितना अधिक अभ्यास उतनी अधिक सफलता। यहाँ आपको कोई नहीं देख रहा बल्कि आप स्वयं अपनी सफलता-विफलता के निर्णायक हैं। अपने प्रति सच्चे तथा ईमानदार बने रहें।

रेकी के पूरे कोर्स के दौरान धीरे-धीरे आपको रेकी मास्टर / टीचर की डिग्री मिलेगी। आपको थोड़ा ध्यान लगाना होगा। ध्यान-योग सीखना होगा। यहाँ हम उपचार विधियों पर चर्चा करेंगे।

ध्यानावस्था के लिए श्वसन क्रिया सिखाई जाएगी। आपको निरंतर इसका अभ्यास करना होगा।

इसके अलावा आपको 'रहस्यमय प्रतीक' भी सिखाए जाएँगे और चित्रों के माध्यम से शक्तिपात की कला। यह सब क्रमवार सिखाया जाएगा।

आपके सामने यह प्रश्न खड़ा हो सकता है कि रेकी पर दर्जनों पुस्तकें लिखी जा चुकी हैं, फिर यह पुस्तक क्यों? अहंकार के बिना, विनीत भाव से बताना चाहूँगा कि मैंने कक्षा-शिक्षण के रूप में इस पुस्तक के लिए सोचा। मैं अपने इस प्रयास मे कितना सफल रहा, इस प्रश्न का निर्णय आपको करना है।

इस प्रस्तावना का कोई अंत नहीं है; परंतु मैं इस विचार के साथ यहाँ अपनी बात समाप्त करना चाहूँगा—

'यदि आप मछली पकड़ना चाहते हैं तो यह जरूरी नहीं कि समुद्र के किनारे बैठकर इंतजार करते रहें। मछली को प्रलोभन देने के लिए आपके पास चारा होना चाहिए।'

रेकी शक्ति का जितना अधिक इस्तेमाल करेंगे, आपको उतनी अधिक खुशी मिलेगी। आप स्वस्थ तथा प्रसन्न रहें।

— मोहन मक्कड

भाग-I

रेकी : पहला दिन

: अध्याय-1 :

रेकी क्या है?

क्या आपने कभी 'रेकी' चिकित्सा पर कोई पुस्तक पढ़ी है?

इस विषय पर अनेक पुस्तकें लिखी गई हैं। इन सभी पुस्तकों में प्रस्तुत इस पद्धति का विवेचन, इतिहास तथा नियम समान हैं। डॉ. मिकाओ उशुई की कहानी बदल नहीं सकती, न ही डॉ. हयाशी या श्रीमती ताकता जैसे पात्र बदल सकते है।

'रेकी' शब्द दो शब्दों से मिलकर बना है—

'रे' (REI) तथा 'की' (KI)।

'रे' शब्द का अर्थ 'सार्वभौम', ब्रह्मांड तथा 'की' शब्द का अर्थ 'ऊर्जा' है।

बोडो बार्गिस्की तथा शालिला शेरामन द्वारा लिखित पुस्तक 'रेकी' में इसे सर्वोत्तम ढंग से इस प्रकार समझाया गया है—

'ब्रह्मांड ऊर्जा' इस ब्रह्मांड के आदिकाल से ही हमारे बीच विद्यमान है। हजारों वर्ष पहले तिब्बतवासियों ने आत्मा, ऊर्जा तथा जगत् पदार्थ के बारे में गूढ़ चिंतन किया। इन लोगों ने इस ज्ञान को अपने शरीर में उत्पन्न होनेवाले विकार दूर करने, आत्माओं को परस्पर मिलाने तथा एकात्म भाव में जुड़ने की दिशा में इस्तेमाल किया।

इस ज्ञान को रहस्य-विद्या में सुरक्षित रखा गया है। बहुत कम लोग, प्राय पुजारी वर्ग या धार्मिक गुरुओं के पास यह विद्या उपलब्ध थी। ये पुजारी, गुरु मौखिक रूप से अपने शिष्यों को यह विद्या सिखाते थे।

यदि डॉ. मिकाओ उशुई उन्नीसवीं सदी के अंत में इस तथ्य का पता नहीं लगाते कि ढाई हजार वर्ष पूर्व संस्कृत सूत्रों में हजारों वर्ष पुरानी यह परंपरा मौजूद थी, तो यह 'रेकी' विद्या हमेशा लुप्त ही रहती।

ब्रह्मांड ऊर्जा—रेकी को ऐसी शक्ति के रूप में परिभाषित किया गया है जो सभी पदार्थों में विद्यमान होकर सक्रिय रहती है।

'रेकी' की उशुई पद्धति मात्र सरल तथा प्राकृतिक चिकित्सा ही नहीं है अपितु यह सार्वभौमिक जीवन ऊर्जा को अंतरित करने का सर्वाधिक प्रभावशाली तरीका भी है। जब किसी व्यक्ति का इस ऊर्जा से तालमेल किया जाता है तब वह जीवन भर के लिए 'रेकी' का माध्यम बन जाता है।

हम आगे अधिकांशत: इस सार्वभौमिक जीवन ऊर्जा पर ही चर्चा करेंगे, जो 'रेकी' कक्षाओं का आधार है।

मनुष्य के शरीर में लगभग एक खरब कोशिकाएँ हैं। इनमें एक लाख विभिन्न जींस होते हैं। इनमें दीर्घाकार (लंबी), चक्राकार डी एन ए की शृंखलाएँ होती हैं। प्रत्येक सूक्ष्मदर्शी लघु कोशिका के भीतर हमारे शरीर की कुल आनुवंशिकी संरचना के प्लान होते हैं।

यदि हम इन चक्राकार शृंखलाओं को खोलकर जोड़ें तो इनकी लंबाई लगभग बारह हजार करोड़ कि.मी. से भी अधिक होगी। यह लंबाई पृथ्वी और सूर्य के बीच विद्यमान दूरी से आठ सौ गुना है। तब भी, आश्चर्यजनक तथ्य यह है कि डी एन ए अणुओं की ये शृंखलाएँ मात्र अखरोट जितने आकार में सिमट जाती हैं।

अब हम जीवन के समस्त रूपों में व्यक्त इस ऊर्जा की व्यापकता पर विचार करते हैं। रूप, आकृति प्रदायिनी यह प्रज्ञा शक्ति कितनी महान् है! हमारे मस्तिष्क मे अनेक प्रश्न उठते हैं। क्या भौतिकवादी दृष्टिकोण के समान हमारा जीवन और ब्रह्मांड मात्र संयोगों की कड़ी का परिणाम है? क्या जड़ पदार्थ से चेतन पदार्थ उत्पन्न हो सकता है? क्या इसमें आत्मा का वास हो सकता है? आत्मा? यहाँ तक कि वैज्ञानिक भी इन प्रश्नों के जाल में उलझे हुए हैं। इस प्रकार अंत में यही परिणाम निकलता है कि किसी परम प्रज्ञा शक्ति का अस्तित्व है। एक ऐसी सर्वव्यापी आत्मा हे जो निरंतर स्वयं में से इस ब्रह्मांड सृष्टि का सृजन करती आ रही है। परम गुरुत्वाकर्षण सिद्धांत में आत्म-सापेक्ष पूर्णत: मर्यादित एवं संतुलित अस्तित्व का वर्णन किया गया है। यह शुद्ध रूप में प्रज्ञाजन्य सत्ता है, जो समस्त सृजन शक्ति का आधार है। बुद्धिमान व्यक्ति प्राय: ऐसी कहानियाँ सुनाते हैं, जिनमें उस चेतन अवस्था का वर्णन किया जाता है जिससे जीवन की उत्पत्ति से जुड़ी स्थितियाँ पैदा होती हैं। चेतन अवस्था की यह ऊर्जा सभी पदार्थों में विद्यमान होती है। यह सार्वभौमिक ऊर्जा है। रेकी पद्धति से किसी व्यक्ति का उपचार करते समय यह ऊर्जा घनीभूत होकर हमारे हाथों से प्रवाहित होती है।

संक्षेप में 'रेकी' का समग्र प्रभाव पड़ता है। यह अस्तित्व के सभी स्तरों तक पहुँचकर इन विभिन्न स्तरों में संतुलन लाने का प्रयास करती है। यहाँ चिकित्सक इस

ऊर्जा का मात्र माध्यम होता है क्योंकि उसके हाथों में स्वयं की ऊर्जा नहीं होती बल्कि यह ऐसी ब्रह्मांड ऊर्जा है जिससे 'रेकी' का यह माध्यम दृढ़ तथा सामंजस्यपूर्ण बनता है। ऐसा प्रतीत होता है कि इस ब्रह्मांड ऊर्जा का अपना मन-मस्तिष्क होता है। इसे ज्ञात होता है कि किस व्यक्ति को कहाँ पर कितनी ऊर्जा की आवश्यकता है। इस ऊर्जा को बढ़ाना या घटाना हमारे बस की बात नहीं है।

प्रेम के समान 'रेकी' भी एक एहसास है। प्रेम ही ऐसी शक्ति है जो हमें इस पूरी सृष्टि के साथ एकात्म भाव से मिलाती है। प्रेम में ही आत्मा का मूल वास होता है। व्यापक अर्थों में 'रेकी' चिकित्सा पद्धति है। इससे शरीर के विकारों का ही इलाज नहीं किया जाता बल्कि आध्यात्मिक विकास भी होता है। 'रेकी' चिकित्सा पद्धति का धर्म, भूत-प्रेत रहस्य विद्या, तंत्र-मंत्र से कोई वास्ता नहीं है। न ही यह सम्मोहन विद्या है और न ही कोई अन्य मनोवैज्ञानिक तकनीक।

आज 'रेकी' की पुन: खोज से इलाज की ऐसी तकनीक का जन्म हुआ है जहाँ न तो रोगी को कोई दवा दी जाती है, न ही कोई प्रार्थना की जाती है, फिर भी अनुकूल परिणाम सामने आते हैं। 'रेकी' से हमारे शरीर के भीतर प्रसुप्त शक्ति का विकास होता है तथा हम बेहतर इनसान बनते हैं।

□

: अध्याय-2 :

रेकी का इतिहास

उन्नीसवीं शताब्दी के मध्य में डॉ. मिकाओ उशुई ने प्राचीन रेकी चिकित्सा पद्धति की पुन: खोज की थी। डॉ. उशुई ने ही इस विद्या का पुनरुत्थान किया था।

ग्रेंड मास्टर ह्वायो ताक्ता (1900-1980) ने इस गुप्त विद्या की खोज से जुडी डॉ. उशुई की कहानी इस प्रकार से व्यक्त की है—

मिकाओ उशुई जापान के क्रिश्चियन कॉलेज में डीन थे। एक दिन कुछ विद्यार्थियों ने उनसे पूछा कि हम ईसा मसीह द्वारा इस्तेमाल की गई उपचार विधियो का प्रयोग क्यों नहीं कर पा रहे— और स्वयं डॉ. उशुई इस प्रकार से उपचार कर सकत हैं या नहीं। डॉ. उशुई इन प्रश्नों का जवाब नहीं दे पाए, अत: उन्होंने जापान की रीति के मुताबिक अपने पद से त्यागपत्र दे दिया।

उन्होंने यह फैसला कर लिया कि जब तक विद्यार्थियों द्वारा उठाए गए प्रश्नो का जवाब नहीं मिल जाता तब तक वे क्रिश्चियन देशों में ईसाई मत का गहन अध्ययन करते रहेंगे।

अपनी इस खोज यात्रा के दौरान वे अमेरिका में शिकागो विश्वविद्यालय गए तथा सिद्धांत सैद्धांतिकी (आत्म-विद्या) के डॉक्टर बन गए। फिर भी ईसाई मत के धर्मग्रंथों में इन प्रश्नों का संतोषप्रद उत्तर नहीं मिल पाया। डॉ. उशुई उत्तर भारत मे आए। यहाँ उन्हें धार्मिक साहित्य पढ़ने का अवसर मिला। डॉ. उशुई को मात्र जापानी, चीनी तथा अंग्रेजी भाषाओं की ही जानकारी नहीं थी अपितु वे संस्कृत भाषा के भी अच्छे ज्ञाता थे।

बाद में वह जापान लौट आए। वहाँ उन्होंने प्राचीन बौद्ध सूत्रों में संस्कृत के सूत्रों तथा प्रतीकों की खोज की। इन्हीं सूत्रों आदि में प्रश्नों के उत्तर नजर आ रहे थे। तब वह क्योटो के मठ में रह रहे थे। बौद्ध भिक्षु से बातचीत करने के बाद वह सोलह मील दूर पवित्र कुरीयामा नामक पर्वत पर चले गए। वहाँ एकांत में उन्होंने इक्कीस दिन तक कठोर तपस्या की। उनकी उस तपस्या का एकमात्र लक्ष्य चेतना के साथ

संपर्क स्थापित करना था। उन्होंने सूत्रों तथा प्रतीकों के पीछे छिपे सत्य का पता लगाने के लिए संस्कृत प्रतीक भी लिख रखे थे।

पर्वत की चोटी पर पहुँचकर उन्होंने अपने सामने छोटे-छोटे इक्कीस पत्थर रख लिये। कैलेंडर का एक दिन बीत जाने के बाद एक पत्थर फेंक देते थे। वह सम्बर सूत्र पढ़ते हुए ध्यान लगाते थे। अंतिम दिन की सुबह तक कोई अद्‌भुत घटना नहीं हुई। अभी भी रात का अँधेरा था। तभी डॉ. उशुई को अपनी ओर तेजी से बढ़ते हुए कोई चमकीली रोशनी नजर आई। उन्होंने उठकर भागने की कोशिश की। परंतु कुछ सोचकर वह रुक गए। वह प्रकाश और अधिक फैलता गया। अंत में वह प्रकाश माथे के ठीक बीचोबीच (आज्ञाचक्र पर) आकर टकराया। यह त्रिनेत्र चक्र था। डॉ. उशुई को लगा कि उनकी मृत्यु की घड़ी आ गई है। उन्हें छोटे-छोटे नीले, गुलाबी तथा इंद्रधनुष के अन्य रंगों के लाखों बुलबुले दिखाई देने लगे। उन्हें काफी बड़े आकार मे सफेद रोशनी दिखाई दी। तब उनकी आँखों के सामने चमकीला, सुनहरा प्रतीक बनने लगा, जो संस्कृत साहित्य में दिया गया था। वह धीरे से फुसफुसाए, 'हाँ, मुझे याद है।' और फिर वह बेहोश हो गए। यही रेकी विद्या का जन्म है।

जब डॉ. उशुई होश में आए तो सूरज निकल चुका था। यद्यपि उन्होंने पूरे इक्कीस दिन तक उपवास रखा था, फिर भी वे अपने भीतर एक अद्‌भुत शक्ति और ऊर्जा महसूस करके हैरान थे। वे पहाड़ी से नीचे उतरने लगे। भागते हुए उनके अँगूठे मे ठोकर लग गई। अँगूठे से खून बहने लगा। उन्होंने हथेली से यह अँगूठा ढक लिया। यह देखकर वे अचंभित रह गए कि जैसे ही उन्होंने हथेली रखी, खून बहना बंद हो गया। थोड़ी देर में दर्द रुक गया। यही रेकी का पहला जादू था।

डॉ. उशुई को भूख लगी थी। वे एक सराय में गए, उन्होंने भरपेट जापानी नाश्ता माँगा। जो लोग जापानी नाश्ते के बारे में नहीं जानते, उन्हें यह बताना भी जरूरी है कि एक व्यक्ति के पूरे नाश्ते में से एक या दो दोस्त पेट भर नाश्ता कर सकते है। सराय के मालिक ने डॉ. उशुई के कपड़े और दाढ़ी देखकर यह जान लिया कि उन्होंने उपवास रखा है। इसलिए उसने नम्रतापूर्वक कहा कि वे सूप और कुछ हलका-फुलका नाश्ता ले लें। डॉ. उशुई ने मना कर दिया। उन्होंने पूरा जापानी नाश्ता किया और उन्हें कोई नुकसान नहीं हुआ। यह दूसरी चमत्कारिक घटना थी।

सराय के मालिक की पोती खाना परोस रही थी। उसे दाँत में बहुत दर्द था। मुँह में एक ओर सूजन स्पष्ट दिखाई दे रही थी। डॉ. उशुई ने उस बच्ची का इलाज करने की अनुमति माँगी। सराय का मालिक अब तक यह जान चुका था कि यह कोई साधारण व्यक्ति नहीं है उसने डा उशुइ को इजाजत द दी जैसे हा डा उशुइ न

बच्ची के गाल पर हाथ रखा, दर्द हट गया तथा कुछ मिनट बाद सूजन भी दूर हो गई। यह रेकी का तीसरा चमत्कार था।

जब डॉ. उशुई मठ में लौटे तो उनका मित्र बौद्ध भिक्षु बिस्तर पर था। उसे गठिया रोग था। डॉ. उशुई उसके पास बैठ गए। उन्होंने दोनों हाथ मित्र के शरीर पर रखे। उनका मित्र धीरे-धीरे आराम महसूस करने लगा और कम समय में ही वह चलने-फिरने लगा।

डॉ. उशुई ने क्योटो के स्लम क्षेत्र के भिक्षुगृह में भिखारियों के बीच जाकर उनकी सेवा-शुश्रूषा करने का फैसला लिया। उन्होंने आश्रम में सात दिन गुजारे। वहाँ पर उन्होंने रोगों का इलाज किया। एक दिन उन्होंने ध्यान दिया कि जाने-पहचाने चेहरे बार-बार आते हैं। उन्होंने उन लोगों से बार-बार आने का कारण पूछा तो जवाब मिला कि गृहस्थ जीवन बिताने से भीख माँगना बेहतर है।

डॉ. उशुई को गहरा धक्का लगा। उन्हें पता था कि वे सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण बात भूल गए थे। वह बात यह थी कि इन भिखारियों को कृतज्ञता का पाठ पढ़ाया जाना चाहिए था। बाद में उन्होंने रेकी से जुड़ी सूक्तियाँ बनाईं। (देखें अध्याय 5)

थोड़े दिनों बाद डॉ. उशुई ने आश्रम छोड़ दिया। वे क्योटो लौट गए। यहाँ वे बहुत बड़ी मशाल जलाकर गली में खड़े हो गए। जब राहगीरों ने उनसे खड़े होने का कारण पूछा तो डॉ. उशुई ने बताया कि वे ऐसे लोगों को ढूँढ़ रहे हैं जो वास्तव में सत्य का प्रकाश देखना चाहते हैं, जो दलित हैं तथा जिन्हें सेवा-शुश्रूषा की जरूरत है। यह नए दौर की शुरुआत थी। उन्होंने घूम-घूमकर 'रेकी' के बारे में जानकारी दी।

डॉ. उशुई ने जब नश्वर देह का त्याग किया तब उन्हें क्योटो के मंदिर में दफना दिया गया था। कब्र पर लगे पत्थर पर उनकी पूरी जीवन गाथा खोदी गई है। कहा जाता है कि स्वयं जापान के सम्राट् ने उनकी कब्र पर जाकर श्रद्धांजलि अर्पित की थी।

डॉ. उशुई के बाद उनके निकट सहयोगी डॉ. हयाशी उनके उत्तराधिकारी बने। ये परंपरा में दूसरे रेकी ग्रैंड मास्टर थे। सन् 1940 तक वे टोकियो में रेकी क्लिनिक चलाते रहे। वहाँ पर गंभीर केस भी लिये जाते थे। विशेष गंभीर रोगी आने पर दिन-रात 'रेकी' से इलाज किया जाता था। एक बार में रोगी की अनेक चिकित्सकों द्वारा देखभाल की जाती थी। दूसरे विश्वयुद्ध के प्रभाव के कारण तथा 10 मई, 1941 को डॉ. हयाशी की मृत्यु के साथ ही इस क्षेत्र में आगे प्रगति लगभग रुक गई।

श्रीमती हवायो टकाटा डॉ. हयाशी की उत्तराधिकारिणी बनीं। सन् 1900 में हवाई द्वीप पर उनका जन्म हुआ था उनके माता पिता जापानी थे पर उन्हे अमेरिका

की नागरिकता प्राप्त थी। वह विधवा थीं। उनके दो छोटे-छोटे बच्चे थे और स्वयं गंभीर बीमारियों से ग्रस्त थीं। इसी दौरान उन्हें अंत:प्रेरणा मिली कि उन्हें जापान जाकर इलाज कराना चाहिए।

वह जापान पहुँचीं। वह वहाँ ऑपरेशन टेबल पर लेटी हुई थीं। उनका ऑपरेशन किया जाना था। तभी उन्हें यह महसूस हुआ कि ऑपरेशन करना जरूरी नहीं है। उन्होंने इलाज की अन्य पद्धतियों के बारे में डॉक्टर से पूछा। डॉक्टरों ने उन्हें डॉ. हयाशी के रेकी क्लिनिक में जाने की सलाह दी। यहाँ पर दो चिकित्सक रोज उनका रेकी विधि से इलाज करते थे। कुछ माह बाद वह पूर्णत: स्वस्थ हो गईं।

हवायो टकाटा एक वर्ष तक डॉ. हयाशी की शिष्या रहीं। फिर वह अपनी बेटियों के साथ हवाई लौट गईं। जब सन् 1938 में डॉ. हयाशी हवाई आए, उन्होंने टकाटा को रेकी मास्टर घोषित कर दिया। अनेक वर्षों तक वे हवाई में रहीं और उन्होंने लोगों का इलाज किया। जब वे आयु के सातवें दशक में थीं, उन्होंने रेकी मास्टर बनाने आरंभ कर दिए थे। 11 दिसंबर, 1980 को टकाटा इस दुनिया से चल बसीं। उनके पीछे अमेरिका और कनाडा में बाईस ग्रैंड मास्टर थे।

आज पूरे विश्व में साढ़े तीन-चार हजार रेकी मास्टर हैं। रेकी मास्टर ग्रुप ने रेकी विद्या पर पुस्तक भी प्रकाशित की है। इसमें पूरे विश्व के रेकी मास्टर्स के नाम और पते भी दिए गए हैं।

□

: अध्याय-3 :

श्वास-निःश्वास की तकनीक

अब हम साँस लेने की तकनीक सीखेंगे। साँस लेने का व्यायाम करने से आपकी चिंतन शक्ति किसी निश्चित बिंदु पर केंद्रित होती है तथा आपका मन इधर-उधर नहीं भटकता। इसके साथ-साथ इससे एलर्जी, दमा, आधे सिर का दर्द, हृदय, फेफड़े, पेट, जिगर आदि से संबंधित अनेक रोगों का भी इलाज किया जा सकता है।

क्रिया I चार तक गिनती करते हुए आप नाक से नाभि तक गहरी साँस लें। जितना संभव हो, अपना पेट फुलाएँ। फिर 1...2...3...4 गिनते हुए रुक जाएँ।

क्रिया II 4 तक गिनती करते हुए श्वास रोकें।...1...2...3...4.

क्रिया III अब धीरे-धीरे 4 तक गिनते हुए मुँह के रास्ते से साँस छोड़ें। 1...2...3...4. साँस छोड़ते समय जितना हो सके, पेट सिकोड़ें।

क्रिया IV 4 तक गिनती करते हुए साँस रोके रखें।

जब तक तनाव मुक्त या उनींदापन महसूस न करने लगें तब तक ये क्रियाएँ दोहराते रहें।

अब होता क्या है?

जन्म से लेकर इस दुनिया को छोड़ने तक हम साँस लेते और छोड़ते हैं; परंतु हमें कोई यह नहीं सिखाता कि साँस कैसे ली जाती है। हम ऊपर-ही-ऊपर सतही तौर पर साँस लेते हैं, कभी भी गहरी साँस नहीं लेते। हमारे शरीर में वक्ष से लेकर धड़ तक हड्डियाँ नहीं होतीं, इस भाग में केवल पसलियाँ झूलती रहती हैं। ये पसलियाँ केवल हवा पर ही बनी रहती हैं। यदि आप सही ढंग से साँस नहीं लेते तो ये मुड़ना शुरू हो जाती हैं। आपने अनेक ऐसे वृद्ध लोग देखे होंगे जो वृद्धावस्था में झुक जाते हैं।

इससे बचने के लिए यह व्यायाम करते समय हमें तब तक गहरी साँस लेनी

होगी जब तक हम यह महसूस नहीं करते कि साँस नाभि तक पहुँच गई है। यहाँ 4 गिनने तक साँस रोकें। तब धीरे-धीरे मुँह से साँस छोड़ें।

बारह बार सुबह, बारह बार दोपहर तथा बारह बार शाम को यह क्रिया दोहराएँ। इससे आश्चर्यजनक अनुभूति होगी। उदाहरण के लिए, इससे साइनस, कफ और जुकाम, स्मरण शक्ति कम होना, सिरदर्द, आधे सिर का दर्द, बदन का दर्द, एलर्जी दमे के दौरे जैसी बीमारियों का इलाज हो सकता है। इस व्यायाम से आप स्वयं बदलाव महसूस करेंगे। तो फिर यह व्यायाम अभी क्यों न शुरू किया जाए।

इस बात का ध्यान रखें कि जितनी बार बताया गया है उससे अधिक बार व्यायाम न करें। सही मात्रा में खुराक लेने से आप स्वस्थ रहते हैं, जबकि किसी भी दवा आदि की अधिक खुराक आपको नुकसान पहुँचाती है। इसलिए कृपया इस बारे मे दिए गए निर्देशों का पालन करें।

टिप्पणी : हृदय रोगी यह व्यायाम न करें।

☐

: अध्याय-4 :

प्रत्यक्ष ध्यानावस्था : सफेद प्रकाश का ध्यान लगाना

रेकी की प्रत्येक कक्षा में हम 'सफेद प्रकाश' का ध्यान लगाते हैं। ध्यानावस्था के दौरान हम इस विश्व को जीवन जीने का बेहतर स्थान बनाना चाहते हैं। इस दृष्टि से लाभकारी ऊर्जा के प्रवाह से पूरे विश्व में विद्यमान विकार दूर करने का प्रयास किया जाता है।

- जैसाकि पहले बताया गया है, श्वास का व्यायाम करें। (4 तक साँस लें 4 तक रोकें, 4 तक बाहर छोड़ें और 4 तक फिर रोकें—यह क्रिया दोहराएँ)—केवल तीन बार या अधिक-से-अधिक चार बार व्यायाम करें। इसे हम भविष्य के रिकॉर्डों पर 'ध्यान केंद्रित करना' कहते हैं।
- अब साँस बाहर छोड़ते हुए मन की आँखों से 'सफेद गेंद' (टेनिस की गेंद के आकार में) देखें। कल्पना करें कि यह गेंद घूमने लगी है। मन की आँखों से आप 'तीसरी आँख' के पास भौंहों के बीच चक्र देखें। यह गेंद धीरे-धीरे घूम रही है और अब इसने गति पकड़ ली है। इस समय यह तेज, और तेज, बहुत तेज घूम रही है।
- जैसे-जैसे इसकी गति बढ़ने लगेगी, इस गेंद में से सफेद प्रकाश निकलने लगेगा। यह प्रकाश धुंध या कोहरे जैसा दिखाई देगा। यह सफेद प्रकाश इस गेंद को ढक लेगा। सबसे ज्यादा हैरानी तब होगी जब यह प्रकाश प्रवाहित होता हुआ आपको, फिर आपके कमरे के फर्नीचर को ढक लेगा। फिर यह पूरे कमरे में फैल जाएगा।
- अब यह प्रकाश दूसरे कमरों में भी फैलने लगेगा। रसोई, बाथरूम, स्टोर, बेडरूम तथा अन्य सभी कमरों से लेकर पूरे अपार्टमेंट तक प्रकाश फैल जाएगा। अब आपकी कल्पना शक्ति बढ़ने लगेगी। यह प्रकाश बालकनी

क दरवाजों, खिड़कियों, मुख्य द्वार तक चला जाएगा। उसके बाद पूरी गली में फैल जाएगा। कल्पना करें कि पूरी इमारत में यह प्रकाश फैल गया है।

सफेद प्रकाश की गति बढ़ती जा रही है। अब यह आपके पूरे इलाके में फैल गया है। पूरा कस्बा, फिर शहर इस प्रकाश से ढक गया है।

अब यह प्रकाश आसपास के अन्य शहरों तक पहुँच गया है।

सफेद प्रकाश पूरे राष्ट्र में फैला हुआ है। अब इसमें आसपास के देश तथा पूरा विश्व समा गया है।

अब सफेद प्रकाश में मानसिक रूप से विकलांग सभी बच्चे भी समा गए हैं। सफेद प्रकाश में बच्चों में सुधार आ रहा है। ये बच्चे बेहतर, और बेहतर होते जा रहे हैं। यह प्रकाश सभी गर्भवती महिलाओं पर छाया हुआ है। ये महिलाएँ स्वस्थ बच्चों को सामान्य रूप में जन्म दे रही हैं। यह प्रकाश घातक जानलेवा बीमारियों, जैसे कैंसर और एड्स के रोगियों तक फैल गया है। वे लोग स्वस्थ होते जा रहे हैं।

इस प्रकाश में इस पृथ्वी पर रह रहे कुपोषण के शिकार सभी बच्चे भी शामिल हैं। ये बच्चे खूब छककर खा रहे हैं। ये धीरे-धीरे स्वस्थ हो रहे हैं और इनके चेहरों पर मुसकान छा रही है। सभी कैदी बेहतर इनसान बन रहे हैं।

दुनिया के बड़े-बड़े नेता सफेद प्रकाश के दायरे के नीचे शांति-समझौते पर हस्ताक्षर कर रहे हैं।

सभी आतंकवादी अपने हथियार फेंककर समर्पण कर रहे हैं।

कल्पना करें कि प्रत्येक प्राणी का मन मेल-जोल तथा प्रेमभाव से सराबोर है। सभी राजनीतिज्ञ बदल रहे हैं। वे मानव जाति के कल्याण के लिए प्रयत्नशील हैं। आप 'तीसरी आँख' (त्रिनेत्र) के चक्र के स्तर पर ही यह कल्पना करें।

। चाहें, धीरे-धीरे वापस अपने कमरे में आ जाएँ, आँखें खोलें।

र आप थोड़ा सा विश्राम करें।

प पाँच मिनट तक आराम करें। इस बीच गरम चाय / कॉफी या ठंडा जूस हैं।

❑

: अध्याय-5 :

रेकी के पाँच नियम

जब सभी भिखारी भिक्षुगृह में लौट आए, उस समय डॉ. उशुई बहुत दुःखी हुए थे। वे यह जान गए कि उन्होंने इन भिखारियों को 'कृतज्ञता' का पाठ नही सिखाया। इसलिए उन्होंने कुछ सूक्तियाँ बनाईं, जिनका अनुवाद नीचे दिया गया ह। ये सूक्तियाँ आज 'रेकी के पाँच नियम' कहलाती हैं।

1. आज मैं सभी के प्रति कृतज्ञ रहूँगा / रहूँगी।
2. आज मैं कोई चिंता नहीं करूँगा / करूँगी।
3. आज मैं क्रोध नहीं करूँगा / करूँगी।
4. आज मैं ईमानदारी से रोजी-रोटी कमाऊँगा / कमाऊँगी।
5. आज मैं माता-पिता, गुरुजनों का आदर करूँगा / करूँगी।

1. आज मैं सभी के प्रति कृतज्ञ रहूँगा / रहूँगी

जब हम कृतज्ञ होकर जीते हैं, तब जीवन में समृद्धि आती है। जब हम निरतर सभी के प्रति कृतज्ञता का भाव रखते हैं, जब हम 'प्राप्ति' के संबंध में नहीं बल्कि ज्ञान प्राप्ति के लिए आभारी होते हैं तथा अडिग विश्वास रखते हैं, तब समृद्धि खिंचकर चली आती है। समूहगत अचेतन अवस्था के साथ जुड़ने या चेतना के अभाव के कारण तथा हालात पर निर्भर होने के कारण हम वस्तुतः 'स्व' से, इस 'आत्म' से अलग रहते हैं। प्राचीन काल में प्रमुख दार्शनिक तथा धार्मिक व्यवस्थाओ की मूलभूत संकल्पना 'सर्व-संपन्नता' या 'सर्वजन की तृप्ति' थी। यह सिखाया जाता था कि स्वयं को समझना परमात्मा को समझना है। गहराई में इससे भय को प्रेम मे अज्ञान को ज्ञान में तथा अभाव को समृद्धि में बदला जा सकता है।

जीसस ने कहा था, "जैसा देखोगे, वैसा ही बनोगे।" अर्थात् यदि आप केवल अपने अभावों के बारे में सोचते रहते हैं, तो आप वस्तुतः अभावग्रस्त ही रहेंगे। लेकिन यदि आप अपने चारों ओर विद्यमान अपार समृद्धि पर ध्यान देंगे और इस समृद्धि के लिए बराबर एहसानमंद रहेंगे तो आपका जीवन निरंतर समृद्ध होता जाएगा। यही नही

बल्कि सुख समृद्धि में वटोनर भी होगा हमारी पृथ्वी पर किसी भी प्रकार की कमी नहीं है। ''सकल पदारथ हैं जग माहिं।'' मनुष्य के लालच की तो बात ही क्या अभाव के भ्रम और भय के कारण ही सभी को एक समान सुख नहीं मिल पाते। इसी वजह से, हम डरे-डरे भी रहते हैं।

कृतज्ञ (एहसानमंद) व्यक्ति होने का तात्पर्य है कि हम अपने अस्तित्व का सार तत्त्व जानें, यह तत्त्व सभी में एक है। यह हमारा भ्रम है कि हम परम सत्ता से अलग है। इसके अलावा, हम स्वयं में इतने समर्थ हों कि इन सुखों का भोग कर सकें। यदि अवचेतन में, अनजाने में हम यह सोचते हैं कि हम इस ब्रह्मांड के सभी सुख-वैभव नहीं पा सकते तो हमारी ओर प्रवाहित सुख-समृद्धि का रुख भी बदल जाएगा। अनेक लोग यह सोचते हैं कि वे अंतर्निहित परम तत्त्व से अलग हैं। इस अलगाव की भावना से ऐसे लोग भी वस्तुतः सफलता नहीं पा सकते जो पूरे ब्रह्मांड के साथ मेल-मिलाप में रहना चाहते हैं। जबकि इस सफलता पर उनका पूरा हक होता है। इसलिए हर इनसान में यह गुण होना चाहिए कि वह स्वयं को परम तत्त्व से अलग न समझे।

अधिकांश मामलों में जिस माध्यम (चैनल) से सामान्य रूप में समृद्धि तथा तादात्म्य प्रवाहित होता है, वह या तो पूर्णरूप से परिपक्व / विकसित नहीं होता या फिर गतिहीन हो चुका होता है। तब ऐसे माध्यमों को प्राकृतिक प्रकार्य क्षमता प्रदान करने के लिए सार्वभौमिक जीवन की ऊर्जा इस्तेमाल की जानी चाहिए। यदि एक बार इस प्रकार का संबंध स्थापित हो जाता है तो सफलता और समृद्धि भी मिलती है। इस असीम परम सत्ता की छत्रच्छाया में हर क्रिया कारण की परिणति होती है। यही पूर्ण सफलता है। अधिकांश लोग अपना यह ध्येय तय नहीं कर पाते, इसका प्रमुख कारण यही है कि लोग इस सत्ता के साथ जुड़ नहीं पाते या इससे विमुख रहते हैं।

2 आज मैं चिंता नहीं करूँगा / करूँगी

'चिंता' करने का अर्थ यह है कि हम उस दिव्य शक्ति या सार्वभौमिक सत्ता को भूल जाते हैं। यदि हम वास्तव में अपने भीतर विद्यमान परम सत्ता के दिशा निर्देशन के अनुकूल रहते हैं तथा प्रतिदिन अपनी सर्वोत्तम योग्यता के साथ जीते है, तो हम इस तथ्य से अवगत हो जाते हैं कि हमने अपनी सामर्थ्य के अनुसार कार्य किया है। शेष उस सार्वभौमिक जीवन सत्ता पर छोड़ दिया है। चिंता ऐसा विचार पैटर्न है, जो 'सार्वभौमिक जीवन शक्ति' की चेतना से पृथक् होने का परिणाम है। अतीत के बारे में सोचना व्यर्थ है। हमें याद रखना चाहिए कि प्रत्येक व्यक्ति (इसमें हम भी शामिल हैं) जीवन की हर स्थिति में भरसक प्रयास करता है। वह किसी भी क्षण मिले ज्ञान या इच्छा के अनुसार कर्म करता है। हम अपनी परिस्थितियों का परिणाम

हे तथा तदनुसार लक्ष्य तक पहुँचने की ओर प्रवृत्त होते हैं। यदि हम अपने अतीत मे किए गए कार्यों पर खेद प्रकट करते हैं, यह अनुभव करते हैं कि हमने अपने संसाधनो के अनुसार प्रतिक्रिया की है, तो हमें इससे मिले सबक सीखने के लिए आभारी होना चाहिए तथा फिर आगे बढ़ना चाहिए। इसी के साथ यह भी महसूस करना चाहिए कि अतीत में हमारे साथ अन्य लोगों ने अपनी परिस्थितियों के परिणामस्वरूप ही कोई अन्याय किया है। तब हम उनके लिए मंगल कामना करते हैं और आशा करते है कि उन्होंने भी अपने कर्मों से कुछ सीखा होगा।

भविष्य के बारे में चिंता करना बेकार है। कहा जाता है कि 'जीवन से हमेशा 'शुभ' की आशा रखें। जब आपको कुछ मिलता है, जिसकी आपने कभी आशा भी नहीं की थी तो यह स्वीकार करें कि वर्तमान समय आपके लिए सर्वोत्तम है।' यहाँ तक कि नकारात्मक दिखाई देनेवाली घटना भी व्यक्ति को नया सबक सिखाती है। हमारे अनुभव अवचेतन स्तर पर कुछ नया सीखने के लिए ऐसी स्थिति के सर्जन मे सहायता करते हैं। इस प्रकार से, जब आपके साथ ऐसा कुछ हो तो कृतज्ञता का भाव लाएँ, स्वयं को स्वतंत्र महसूस करें तथा आगे बढ़ें। परम तत्त्व के प्रति समर्पित हों तथा जीवन में काल के साथ हस्तक्षेप करने का प्रयास न करें। यह जान लें कि तब तक हमारी पूर्णता इन घटनाओं के समकालिक होती है जब तक पदार्थों की योजना में हम स्वयं पूर्ण होते हैं। विचार के अतार्किक पैटर्न का परिणाम चिंताएँ हैं, जिनसे सीमाएँ खडी होती हैं तथा चेतना से अलगाव उत्पन्न होता है।

हमें उच्चतर आत्म-भाव के प्रति समर्पित होकर स्वयं को चिंताओं से मुक्त करना चाहिए।

3. आज मैं क्रोध नहीं करूँगा / करूँगी

वस्तुत: क्रोध अनावश्यक भावना है। अधिकांश बेकार प्रतिक्रियामूलक भावनाओ के समान इस भावना की जड़ें भी सार्वभौमिक चेतना से अलग हो जाने पर उत्पन्न अपराधबोध में निहित हैं। क्रोध भाव आत्मनियंत्रण या संयम से परे रहने की इच्छा है। यह स्थिति नियंत्रणहीनता की भावना से उत्पन्न होती है। वस्तुत: यह दिव्य शक्ति या सार्वभौम जीवन के लक्ष्य के समकालिक होती है। अनेक लोग अपने जीवन की दिशा की लगाम अपने अहं भाव को थमा देते हैं। ऐसा करते समय वे अंतरात्मा की उपेक्षा कर देते हैं। यदि वे लोग ऐसा न करें तो व्यक्तियों के जीवन में प्राकृतिक रूप मे एकात्म भाव प्रवाहित हो। अनुपयुक्त इच्छाओं तथा आकांक्षाओं से प्रभावित 'अह' भाव के कारण हम अकथनीय दु:खों का शिकार होते हैं।

जब हमारा इच्छाएं जीवन के 'शुभ' पर हावी हो जाती हैं तब हम क्रोधित हो जाते हैं, क्योंकि किसी वजह से हम अपनी आवश्यकताओं एवं इच्छाओं के अनुरूप नहीं रह पाते। तब हम यह भूल जाते हैं कि हम जो कुछ अपने परिवेश से प्राप्त कर रहे हैं, वह सब प्रतिच्छाया है। प्रत्येक विचार किसी 'हेतु' का कारण होता है— और जब हम कम-से-कम आशा रखते हैं तब कोई प्रभाव सामने आता है। वस्तुत: प्रत्येक स्थिति प्रतिच्छाया है। यह हमारे द्वारा सृजित 'हेतु' और कोई प्रभाव का प्रत्यक्ष प्रतिबिंब है। हमारे दुर्गुणों को उत्प्रेरित करनेवाले वस्तुत: मात्र हमारे क्रोध का कारण नहीं होते हैं, वे लोग भी समान रूप से सीखते हैं। हमें परस्पर कुछ सबक सीखने की आवश्यकता होती है। जब हमें कोई गुस्सा करने के लिए उकसाता है तब हमें क्रोध पर नियंत्रण रखने का प्रयास करना चाहिए। हमें दूसरों के प्रति तथा स्वयं के संबंध मे अपनी प्रतिक्रियाओं को ध्यान से देखकर इस भाव को रोकने या समाप्त करने का प्रयास करना चाहिए। हमें कृतज्ञ होना चाहिए कि हमें अपनी कमियों का पता लगाने का मौका मिला, क्योंकि इस कृतज्ञता के भाव से ही उन्नति होती है।

अंतत: यदि हम गुस्सा करते हैं तो हमारे मन में क्रोध के लिए अपराधबोध नहीं आना चाहिए। पीढ़ी-दर-पीढ़ी यह भाव हमारे व्यक्तित्व में आता है, इसलिए जब अन्य लोगों द्वारा गुस्सा दिलाया जाता है तो एकदम उस समय शांत रहना कठिन होता है। इसके अलावा बेहतर बनने के लिए हमारी कुछ कामनाएँ होती हैं— और जब हमारे मन-मुताबिक घटित नहीं होता तब हम अपने ही संकुचित नजरिए से छोटी-छोटी घटनाओं को देखते हैं।

वेदना पहुँचानेवाली / दु:खदायी भावनाओं के कारण हम गुस्से में चिल्ला उठते हैं। अपनी पुरानी गुस्से से भरी टेप को दोबारा चलाने का प्रयास करते समय हमें अपनी भावनाओं को शांत कर देना चाहिए तथा गुस्से को मन में दबाना चाहिए। हमें शांत होकर अपनी यह प्रतिक्रिया व्यक्त कर देनी चाहिए कि उस व्यक्ति की प्रतिकूल टिप्पणी से कितनी ठेस पहुँची है। यदि दूसरा व्यक्ति फिर भी अड़ा रहता है तो बुद्धिमत्ता इसीमें है कि उसे उसके हाल पर छोड़ दें और कोई प्रतिक्रिया व्यक्त न करके अपनी शक्ति बटोरें। किसी भी घटना के प्रारंभ में हम कोई प्रतिक्रिया व्यक्त न करें बल्कि प्रेमभाव प्रकट करें। मुसकराते समय गुस्सा करना बहुत कठिन होता है। लेकिन जब हम मुसकराते हैं तब दूसरा व्यक्ति भी अनुकूल प्रतिक्रिया व्यक्त करेगा।

अंतत:, गुस्सा ऐसी नकारात्मक ऊर्जा है जिससे शरीर में रोग उत्पन्न होते हैं। हमें रचनात्मक दृष्टि से इस ऊर्जा को रूपांतरित करना सीखना चाहिए। केवल आज, मुझे गुस्सा नहीं करना, कृतज्ञ रहना है।

4 **आज मैं ईमानदारी से रोजी-रोटी कमाऊँगा / कमाऊँगी**

एकात्म भाव से जीवन जीने के लिए अत्यधिक महत्त्वपूर्ण पक्ष अपने साथ ईमानदारी बरतना है। अपने प्रति ईमानदार होने का अर्थ सभी पदार्थों में व्याप्त सत्य का सामना करना है। अधिकांश लोग उस समय कल्पना लोक में ही खोए रहते हे जब उनका यथार्थ से सामना होता है। जब हम यथार्थ के धरातल की सच्चाई से मुँह फेर लेते हैं तब हम अव्यवस्थित हो जाते हैं। कभी-कभी इस विश्व के साथ क्रिया-व्यापार करते समय सत्य की राह पर चलना कठिन हो जाता है; परंतु यदि हम गहराई से देखें, अपने व्यवहार को समझें और अपने जीवन से जुड़ी विविध परिस्थितियो एव व्यक्तियों के प्रयोजनों का पता लगाएँ तो हमारे मन में सभी व्यक्तियों के लिए करुणा भाव उत्पन्न होगा।

विश्वास का अर्थ परम आत्म-लक्ष्य (प्रयोजन) से जुड़ना है। सत्य के साथ जीवन जीना सबसे सरल है, सबसे कम जटिल है। सत्य स्पष्टता का मूल है। जब हम ईमानदारी से जीवन का सामना करते हैं तब हम उन बातों को स्पष्ट रूप से जान सकते हैं, जो हमें सीखनी हैं। कम प्रयास करते हुए हम ये पाठ आसानी से सीख सकते है। मिथ्या जाल में जीवन बिताना अधिक जटिल है। मिथ्या जाल हमें 'सत्य' की ओर जाने से रोक देता है। इसी वजह से हमें अपना रास्ता ढूँढ़ने में कठिनाई आती है।

यदि हम अपने प्रति ईमानदार हैं तो हम दूसरों के प्रति भी ईमानदार होंगे। तब यदि बड़ी आसानी से हम दूसरों के प्रति वैसे ही ईमानदार होंगे जैसे हम अपना कार्य ईमानदारी से करते हैं तो उस परम तत्त्व के प्रति सत्यनिष्ठ होंगे। सत्य हमारे मन मे दूसरों के प्रति, स्वयं के प्रति प्रेमभाव रखने के लिए प्रेरित करता है। इससे हमारे जीवन मे समरसता आती है। इसलिए केवल आज हमें प्रेमपूर्वक ईमानदारी से कार्य करना ह, सत्यनिष्ठ जीवन जीना है।

5 **आज मैं प्रत्येक मनुष्य के प्रति करुणा, प्रेम और आदरभाव रखूँगा / रखूँगी**

वास्तव में हम सब एक ही स्रोत से उत्पन्न हुए हैं। यह स्पष्ट है कि जीवन के सभी रूप परस्पर आश्रित हैं। पृथ्वी पर हाल ही में हुए विनाशकारी परिवर्तनो से यह तथ्य सामने आया है। ये परिवर्तन मनुष्य की नाजुक पारस्थितिकीय संतुलन के प्रति संवेदनशून्यता का परिणाम हैं। पृथ्वी पर जीवित रहने के लिए हमें इस बात का एहसास करा रहा है कि प्रकृति पर नियंत्रण रखने के लिए आत्मकेंद्रित प्रवृत्ति को छोडना होगा तथा सभी प्राणियों के प्रति प्रेम और आदरभाव रखना होगा।

भौतिकी के अध्ययन से हम अब जान चुके हैं कि हम सभी एक ही स्रोत मे

उत्पन्न ऊर्जा ह यहा पर कोइ ठोस पदार्थ नहा बल्कि स्पदन कपन क
विभिन्न स्तर हैं। पदार्थों के सभी रूप विभिन्न ऊर्जा स्तरों पर स्पंदित होते हैं। ये सभी परस्पर आश्रित हैं, क्योंकि इनके बीच कोई ठोस बाधा नहीं है। इस प्रकार से जब हम सभी विभिन्न पक्षों को स्वीकार करते हैं तब इसका दूसरों पर भी प्रभाव पड़ता है। इसी प्रकार से जब हम दूसरों को स्वीकार करते हैं तो हम स्वयं के भीतर उनकी प्रतिच्छाया देखते हैं। परिणामस्वरूप स्वयं या दूसरों पर प्रवर्तित सकारात्मक ऊर्जा इस ग्रह के समस्त प्राणियों का इलाज करने में मदद देती है। प्रत्येक व्यक्ति, पशु, पेड-पौधे तथा खनिज पदार्थ 'संपूर्णता' में शामिल हैं। दूसरों के प्रति प्रेम तथा आदरभाव रखने का अर्थ स्वयं तथा धरती माँ के प्रति प्रेम एवं आदरभाव रखना है। इसलिए केवल आज मैं हर प्राणी के प्रति प्रेम और आदरभाव रखूँगा / रखूँगी।

❑

: अध्याय-6 :

जीवन जीने की कला*

प्रत्येक व्यक्ति शांति और सामंजस्य चाहता है, क्योंकि जीवन में इन्हींका अभाव होता है। समय-समय पर हम सभी गुस्सा, चिड़चिड़ापन, असंगति तथा पीड़ा का अनुभव करते हैं। जब कोई व्यक्ति क्रोधित होता है तो यह अपने इस कष्ट को स्वयं तक सीमित नहीं रखता है बल्कि यह अन्य लोगों को भी परेशान करता है। यह क्रोध-झुँझलाहट उस व्यक्ति के चारों ओर वातावरण में फैल जाती है। जो कोई भी ऐसे व्यक्ति के संपर्क में आता है, वह भी चिड़चिड़ा होकर क्रोधित हो जाता है। निश्चय ही यह जीने का सही तरीका नहीं है।

हमारा कर्तव्य है कि हम स्वयं के भीतर शांति लाएँ और अन्य लोगों को भी शांति प्रदान करें। मनुष्य सामाजिक प्राणी है। उसे समाज में ही अन्य लोगों के साथ मिल-जुलकर रहना है। प्रश्न उठता है— वह शांतिपूर्वक कैसे रह सकता है? हम दूसरों के साथ तालमेल कैसे बैठा सकते हैं, जिससे अन्य लोग भी शांतिपूर्वक जीवन बिता सकें?

जब किसी व्यक्ति को गुस्सा आता है तब उसे क्रोध के मूल कारण का पता लगाना चाहिए। यदि कोई इस समस्या का पता लगा लेता है तो शीघ्र ही यह स्पष्ट हो जाएगा कि जब भी हमारे मन में कोई दूषित या नकारात्मक भाव उत्पन्न होता है तो हमें गुस्सा आने लगता है। एक ओर मन-मस्तिष्क में नकारात्मकता, मानसिक दूषण या अशुद्धि तथा दूसरी ओर शांति एवं समरसता— दोनों एक साथ नहीं रह सकते।

नकारात्मकता कैसे उत्पन्न होती है? जब हम यह देखते हैं कि कोई हमारी इच्छानुसार कार्य नहीं कर रहा तो नाखुश हो जाते हैं। जब अवांछित घटनाएँ होती है तो हमारे भीतर तनाव उत्पन्न होने लगता है। जैसा हम चाहते हैं वैसा होने में रुकावट आती है तब भी मन के भीतर तनाव उत्पन्न होता है। हम मन के भीतर ग्रंथियाँ पालने

---

* विपश्यना साधना पर डी.एन. गोयनका द्वारा दिया गया भाषण।

लगते हैं। जीवन भर अवांछित घटनाएँ घटित होती जाती हैं, वांछनीय घटनाएँ हो भी सकती हैं, नहीं भी हो सकती हैं और यह प्रतिक्रिया— मनोग्रंथियाँ पालने की प्रक्रिया समूची मानसिक एवं शारीरिक संरचना को इतना अधिक तनावपूर्ण बना देती है, विकार से परिपूर्ण कर देती है कि जीवन में कष्ट-ही-कष्ट आ जाते हैं।

अब इस समस्या को सुलझाने का तरीका चीजों को इस प्रकार से व्यवस्थित करना है कि जीवन में कुछ अवांछित घटित ही न हो, हर घटना ठीक हमारी इच्छानुसार घटित हो। हमें ऐसी शक्ति विकसित करनी है, या अन्य व्यक्ति के पास इतनी शक्ति होनी चाहिए कि वह हमारी सहायता कर सके तथा यह भी बताए कि जो हम चाहते हैं वही घटित हो रहा है। परंतु यह संभव नहीं है। इस दुनिया में ऐसा कोई व्यक्ति नहीं है, जिसकी सभी इच्छाएँ हमेशा पूरी होती हैं; जिसके जीवन में उसकी इच्छानुसार घटित होता हो, जहाँ कोई अवांछित घटना न होती हो। हमारी कामनाओं तथा आकांक्षाओं के प्रतिकूल कुछ-न-कुछ घटित होता रहता है। तब ऐसी अनचाही घटनाओं के बावजूद हम समझदारी से प्रतिक्रिया कर सकते हैं। हम तनाव कैसे दूर कर सकते हैं? हम शांत तथा मिलनसार कैसे रह सकते हैं?

भारत में ऋषि-मुनि तथा अन्य देशों के संत पुरुष इस समस्या का अध्ययन कर चुके हैं और उन्होंने इसका समाधान भी निकाला है। यदि कुछ अनचाहा घटित हो और गुस्सा, भय या कोई नकारात्मक भाव उत्पन्न होने लगे तो यथाशीघ्र हमें अपना ध्यान हटाने का प्रयास करना चाहिए। आप उसी समय उठें, पानी का गिलास लें और गटागट पी जाएँ। आपका गुस्सा नहीं बढ़ेगा। आप अपने गुस्से पर काबू पा लेंगे। या 1, 2, 3, 4, 5... गिनती गिनना शुरू कर दें। अथवा कोई शब्द, उक्ति या भगवान् का नाम, मंत्र दोहराएँ, ताकि आपका ध्यान दूसरी ओर हट जाए और आप गुस्से से बाहर आ सकें।

यह समाधान वास्तव में उपयोगी है। कहा जाता है कि जब भी आपको गुस्सा आए, आप गड्ढा खोदकर पेड़ लगाएँ या कोई रोचक पुस्तक पढ़ने लगें, अथवा संगीत या नृत्य में डूब जाएँ, अथवा किसी जिमखाने में चले जाएँ, या मुक्केबाजी (बॉक्सिंग) का अभ्यास करने लगें। अपनी जींस धोने लगें। गुस्से का कारण लिखें और कागज के छोटे-छोटे टुकड़े करके अपना गुस्सा दूर करें या किसी तालवाद्य, ड्रम, तबला आदि पर रियाज करें। अपने गुस्से की ऊर्जा को किसी ठोस रचनात्मक तरीके से इस्तेमाल करें। इसका अभ्यास करें, मन-मस्तिष्क गुस्से से मुक्त हो जाएगा।

वस्तुत: यह समाधान चेतन स्तर पर ही व्यवहार्य है। ध्यान बँटाकर व्यक्ति नकारात्मकता को अवचेतन स्तर की गहराइयों में पहुँचा देते हैं। इस अवचेतन स्तर पर

दूषित भाव उत्पन्न होकर बढ़ते रहते हैं। सतही तौर पर शांति तथा मेल-जोल की परत दिखाई देती है, परंतु मन की गहराई में दबी हुई नकारात्मकता का लावा सोया रहता ह जो देर-सबेर तीव्र गति से ज्वालामुखी के रूप में फूटता है।

अंतर्मन के सत्य के अन्वेषकों ने इससे भी आगे शोध कार्य किया। उन्होंने अपने भीतर मन और पदार्थ की वास्तविकता का अनुभव किया। यह पहचाना कि अपने ध्यान क' हटाना समस्या से भागना है। पलायन समस्या का हल नहीं है। हर व्यक्ति को समस्या का सामना करना चाहिए। जब कभी मन में नकारात्मकता उभरे, केवल इसे गार से देखें, इसका सामना करें। जैसे ही आप मानसिक दूषण पर ध्यान देना शुरू करेंगे इसका वेग कम होने लगेगा। धीरे-धीरे क्रोध शांत होते हुए खत्म हो जाएगा। कहीं अवचेतन में नकारात्मकता के भाव का पहुँच जाना समस्या का हल नहीं है। शारीरिक या मुखरित क्रिया में इसकी अभिव्यक्ति से अन्य समस्याएँ खड़ी हो जाएँगी। परंतु यदि कोई मात्र इनपर ध्यान देता है, तब दूषण समाप्त हो जाएगा, नकारात्मक भाव दूर हो जाएगा।

सुनने में यह सबकुछ बहुत अच्छा लगता है; परंतु व्यवहार में क्या ऐसा हो सकता है? क्या आम आदमी के लिए इस स्थिति का सामना करना आसान है? जब गुस्सा आता है, यह इतनी तेजी से हमें अपने वश में कर लेता है कि हम इसपर तनिक भी ध्यान नहीं देते। जब हमारे ऊपर गुस्सा हावी होता है, हम शारीरिक या मौखिक रूप से कुछ ऐसी क्रियाएँ करते हैं, जो हमारे लिए तथा दूसरों के लिए हानिकारक होती हैं। बाद में, जब गुस्सा शांत हो जाता है, हम रोते-चिल्लाते हैं, माफी माँगते हैं; लेकिन तब इसका कोई मतलब नहीं रह जाता, क्योंकि भविष्य में ये क्रियाएँ पुन: होंगी।

कठिनाई यह है कि जब मानसिक दूषण होता है तब मुझे पता नहीं चलता। यह अवचेतन मन की गहराई में पनपता है। जब यह चेतन स्तर पर आता है तब इतना अधिक उग्र होकर छा जाता है कि मैं इसपर ध्यान ही नहीं दे पाता।

तब, ऐसी स्थिति में मुझे निजी सचिव रखना होगा जो मुझे गुस्सा आने पर याद दिलाए—'देखिए, आप गुस्सा कर रहे हैं।' चूँकि मुझे नहीं पता कि कब गुस्सा आएगा, इसलिए मुझे आठ-आठ घंटे की शिफ्टों के लिए तीन सचिव रखने होंगे।

इसके अलावा जब मेरा सचिव याद दिलाएगा कि मुझे गुस्सा आ रहा है, तब म उसे थप्पड़ मारते हुए कहूँगा, 'क्या मैं तुम्हें सबक सिखाने के लिए तनख्वाह देता हूँ!' मुझपर गुस्सा इतना अधिक हावी हो जाएगा कि मैं नेक सलाह पर भी ध्यान नहीं दूँगा।

या फिर मैं सज्जन व्यक्ति के समान व्यवहार करूँगा। मैं उसे बताऊँगा कि मैं अब अपने गुस्से पर ध्यान दूँगा। जब मैं आँखें बंद कर लेता हूँ तब गुस्से का कारण मेरे मन-मस्तिष्क में उभरकर सामने आएगा। वह घटना भी सामने आ जाएगी, जिसके कारण गुस्सा आया था। लेकिन इसका अर्थ है कि मैं गुस्से पर ध्यान नहीं दे रहा बल्कि अपने भावों तथा 'स्व' को उत्प्रेरित कर रहा हूँ। यह आग में घी का काम करेगा। वस्तुत: अमूर्त नकारात्मकता, अमूर्त भाव पर ध्यान देना तथा उस बाह्य वस्तु से अलग होना बहुत कठिन है जिसके कारण हम इन भावों से ग्रस्त हो जाते हैं।

परंतु जिसने उस परम सत्य को जान लिया है उसे वास्तव में समाधान भी मिल गया है। उसे यह पता लग जाता है कि जब कभी मन में दूषण होता है तब शारीरिक स्तर पर दो बातें होती हैं। हमारी साँस की सामान्य लय टूटने लगती है। जब कभी मन में नकारात्मक भाव आता है, हम तेजी से साँस लेना शुरू कर देते हैं। यह ऐसी वास्तविकता है जिसका प्रत्येक व्यक्ति अनुभव करता है। सूक्ष्म स्तर पर शरीर के भीतर कुछ जैव रासायनिक प्रतिक्रियाएँ होने लगती हैं तथा हम उत्तेजित हो उठते हैं।

यह व्यावहारिक समाधान है। सामान्य व्यक्ति अमूर्त दूषण, भय, गुस्सा या भावावेग पर ध्यान नहीं दे सकता। परंतु समुचित प्रशिक्षण एवं अभ्यास से श्वास लेने की प्रक्रिया तथा उत्तेजना पर ध्यान देना आसान हो जाता है। इससे तेज चल रही साँस तथा उत्तेजना को कम किया जा सकता है। ये दोनों लक्षण मानसिक दूषण से संबंधित हैं।

साँस लेने तथा उत्तेजना पर ध्यान देने से दो प्रकार से सहायता मिलेगी। पहले, ये दोनों मेरे निजी सचिव हैं। जैसे मन में दूषण क्रिया होगी, मेरी साँस की लय टूट जाएगी। इससे स्पष्ट संकेत मिलेगा कि कुछ गलत हो रहा है। मैं अपनी साँस को थप्पड़ नहीं मार सकता, मुझे इस चेतावनी को स्वीकार करना होगा। दूसरे, उत्तेजना से पता चल जाएगा— कुछ गलत हो गया है। मुझे यह बात माननी पड़ेगी। तब चौकन्ना होकर मैं साँस लेने की प्रक्रिया तथा उत्तेजना पर ध्यान दूँगा। मुझे जल्दी से पता चल जाएगा कि मानसिक दूषण हो रहा है।

मानसिक-शारीरिक घटनाचक्र एक सिक्के के दो पहलू हैं। एक तरफ हमारे मन में विचार या भाव उत्पन्न होते हैं, दूसरी ओर शरीर में तेजी से साँस लेने तथा उत्तेजना की क्रिया होती है। चेतन या अवचेतन मन का कोई भी विचार, भाव या मानसिक दूषण उसी क्षण साँस तथा उत्तेजना में प्रकट होने लगता है। इस प्रकार से साँस लेने की क्रिया एवं उत्तेजना पर ध्यान देकर आप अप्रत्यक्ष रूप से मानसिक दूषण पर ध्यान देते हैं। समस्या से भागने की बजाय आप वास्तविकता का सामना कर रहे

है। पहले के समान यह हमपर हावी नहीं होगा। यदि आप अडिग रहते हैं तो दूषण एकदम गायब हो जाएगा। आप शांत तथा प्रसन्नचित्त रहेंगे।

इस प्रकार से, आत्म-अवलोकन की तकनीक वास्तविकता को दो पक्षों में उजागर करती है— आंतरिक तथा बाह्य। पहले हम हमेशा खुली आँखों से बाहर देखते थे। अंतर्मन के सत्य को नहीं देख पाते थे। कोई व्यक्ति हमेशा कष्टों का कारण बाहर ढूँढता है, हमेशा बाह्य जगत् पर आरोप लगाता है, उसे बदलने का प्रयास करता है। अंतर्मन की सच्चाई से अनजान वह कभी नहीं समझ पाता कि कष्टों का कारण हमारी इन अंध-प्रतिक्रियाओं में निहित है।

अब प्रशिक्षण से आप सिक्के का दूसरा पहलू भी देख सकते हैं। आप जानते हैं कि आपके भीतर क्या हो रहा है? आप मन का संतुलन खोए बिना उत्तेजना पर ध्यान देना सीख जाते हैं। आप प्रतिक्रिया नहीं करते, कष्टों को नहीं बढ़ाते; इसकी बजाय इस दूषण को समाप्त कर देते हैं।

धीरे-धीरे निरंतर अभ्यास से आप जान जाएँगे कि आप नकारात्मक भाव या दूषण से मुक्त हैं। आप अधिक शुद्ध होते जा रहे हैं। आपका मन प्यार से सराबार है। इसमें दूसरों के प्रति करुणा भाव है। आपका जीवन सफलता और खुशी से भरपूर है। आपमें किसी भी स्थिति का सामना करने का धैर्य है।

मैं यह जानता हूँ कि आपका संतुलित मन स्वयं में ही शांत होने के साथ-साथ दूसरों को भी शांति प्रदान करने में मदद करेगा। आपके चारों ओर का माहौल भी शांत होगा।

ऐसे माहौल में व्यक्ति समाज में अधिक प्रभावशाली बनता जाता है। क्रोध में केवल विनाश निहित है। शांति एवं धैर्य से आप समाज में रचनात्मक और प्रभावी परिवर्तन ला पाएँगे।

□

: अध्याय-7 :

रेकी एलायंस

11 दिसंबर, 1980 को ग्रैंड मास्टर श्रीमती हवायो टकाटा की मृत्यु से पहले श्रीमती टकाटा और अन्य रेकी मास्टर्स ने अगस्त 1980 में 'अमेरिकन रेकी एसोसिएशन' की स्थापना की। इसे रेकी विद्या सिखाने का कार्य आयोजित तथा समन्वित करना था।

आज 'रेकी' के दो संगठन हैं। दोनों संगठन संयुक्त राज्य अमेरिका में कार्य कर रहे हैं। एक संगठन का नाम 'अमेरिकन इंटरनेशनल रेकी एसोसिएशन इनकारपोरेशन (ए.आई.आर.ए., अब इसे टी.आर.टी.ए.आई. नाम से जाना जाता है) तथा दूसरे संगठन का नाम 'रेकी एलायंस' है।

1981 में फिलिस ली फ्यूरोमोटो (श्रीमती हवायो टकाटा की नातिन) ने रेकी एलायंस की स्थापना की थी। इसमें ओपन एसोसिएशन के रूप में बाईस रेकी मास्टर्स शामिल थे। 1981 में सेवार्थ संस्था के रूप में संयुक्त राज्य अमेरिका में यह एलायंस पंजीकृत की गई थी। फिलिस ली फ्यूरोमोटो इसकी ग्रैंड मास्टर थी। 1987 के आरंभ में लगभग सौ रेकी मास्टर इस एलायंस के सदस्य थे। कुछ मास्टर यूरोप में ही रहे थे। हवायो टकाटा द्वारा प्रशिक्षित अधिकांश मास्टर इस संगठन के सदस्य थे। इस एलायंस के पास रेकी विद्या के प्रसार में आध्यात्मिक दृष्टिकोण के साथ-साथ सिखाने की पारंपरिक तकनीक है। एलायंस मानता है कि सत्य का वास उदार एवं दूसरों को अपनाने के लिए सदा तत्पर हृदयों में होता है। इस संगठन के अनुयायी प्रचार में विश्वास नहीं रखते।

'अमेरिकन इंटरनेशनल रेकी एसोसिएशन इनकारपोरेशन' की 1982 में डॉ. बारबरा वैबर रे द्वारा स्थापना की गई थी। डॉ. रे ने भी श्रीमती हवायो टकाटा से प्रशिक्षण लिया था। इस संगठन का लक्ष्य है— मास्टर ग्रेड प्राप्त विद्या को दूसरों तक पहुँचाना। डॉ रे इस ग्रुप की अध्यक्ष थीं। ए.आई.आर.ए. काफी सीमा तक रेकी के अनुसंधान एवं वैज्ञानिक पक्षों से जुड़ा है। इसका रेकी प्रलेखन केंद्र है और यह संस्था विचार

गोष्ठियाँ, सम्मेलन तथा प्रदर्शनियाँ आयोजित करती है। यह संस्था सार्वजनिक कार्यक्रमों में भाग लेती है तथा रेकी के अध्यापकों को भी प्रशिक्षण देती है।

हमारी राय है कि रेकी के विचार फैलाने तथा शिक्षण के प्रयास कार्यों में ये दोनों संगठन परस्पर पूरक हैं। यदि आप इनमें से किसी भी संगठन में शामिल होना चाहते हैं तो अपना हृदय टटोलें, अपनी अंत:प्रेरणा पर भरोसा रखें तथा इनमें से किसी भी संगठन में शामिल हो जाएँ, जहाँ आपकी आवश्यकताओं से जुड़े प्रश्नों के समाधान मिलेंगे।

☐

: अध्याय-8 :

प्रत्यक्ष ध्यानावस्था : लिली जलाशय (पोंड)

✦ आराम से बैठ जाएँ।

✦ ध्यान केंद्रित करें।

✦ शाबाश !

✦ अब आँखें बंद कर लें।

✦ आराम से।

✦ कोई विचार मन में मत लाएँ। अब आप पूरी तरह आराम से बैठ जाएँ। शांत-शांत-शांत।

✦ अपनी मानस आँखों के सामने किसी भवन का चित्र लाएँ। यह भवन 'व्हाइट हाउस' जैसा है। अब अपने आपको इस भवन के भीतर खड़े देखें। आपको इस भवन के ऊपर छत पर एक साइन बोर्ड दिखाई देगा, इसपर 'लिली जलाशय' लिखा होगा।

✦ आप इस लिली जलाशय में जाने का तुरंत फैसला कर लें।

✦ आप सीढ़ियाँ चढ़ते जाएँगे : 1...2...3...4...5...6...7...8...9...10. अब आपके सामने एक मुख्य द्वार आ जाएगा। आप अपना हाथ उठाकर दरवाजे को अंदर की ओर धकेलें। आप अब लिली जलाशय की ओर जा रहे हैं।

✦ आप मुख्य हॉल में पहुँच गए हैं। यहाँ 'लिली जलाशय' दिखाई देगा।

✦ अब आपके सामने सीढ़ियाँ हैं। ये नीचे की ओर जा रही हैं।

✦ नीचे अँधेरा सा छाया हुआ है। आप आराम महसूस करेंगे। शांति, ठंडक सी महसूस होगी, अनजान कारणों से आप भीतर-ही-भीतर खुश होंगे। आप खुश···खुश···खुश···और खुश होते जाएँगे।

✦ आप सीढ़ियाँ उतरना शुरू कर दें। धीरे-धीरे शांतिपूर्वक इस जादुई दुनिया में उतरें। सीढ़ी 2, सीढ़ी 3।

✦ जब आप तीसरी सीढ़ी पर पैर रखेंगे, अचानक मद्धिम रोशनी नजर

आएगी। आप निरंतर सीढ़ी उतरेंगे, चौथी सीढ़ी; अब आपको पीछे से धीमा संगीत सुनाई देगा।

- पाँचवीं सीढ़ी पर हाल जगमगा उठेगा। हर चीज साफ दिखाई देगी। आपके सामने तालाब के बीचोबीच बड़ा सा लिली फूल खिला हुआ है। इसके रंगों, बड़ी-बड़ी हरी पँखुड़ियों पर नजर डालें, इसके चारों ओर नीला आकाश है। इसपर लाल, संतरी, नीला, हलका बैंगनी, गाढ़ा नीला रंग दिखाई दे रहा है। आकाश में सूरज उग रहा है। 'लिली' फूल के पीछे इंद्रधनुष छाया हुआ है। हाल के भीतर ऊपर की ओर फैले शांत वातावरण पर ध्यान दें।
- आप कपड़े उतारकर इस जलाशय में उतर रहे हैं। यदि चाहें तो इस जलाशय में तैरना शुरू कर दें।.यहाँ मछलियों से बातें करें, बड़े से कछुए की पीठ पर बैठकर घूमें।
- यदि आप आकाश में उड़ना चाहते हैं तो ऐसा भी कर सकते हैं। शांत...किसी भी चिंता को अपने पास फटकने न दें। अब आप नीचे की ओर आ रहे हैं तथा लिली के बीचोबीच आराम कर रहे हैं।
- लंबी साँस लें। आप जलाशय में आराम से तैर रहे हैं। पानी में डुबकी लें। फिर पानी के ऊपर आ जाएँ। अपने चारों ओर देखें। आपके चारों ओर पानी का रंग काला हो जाता है। और फिर पानी अपने प्राकृतिक रंग मे बदल जाता है। फिर डुबकी लगाएँ। फिर आपके आसपास का पानी काला दिखाई देगा। यह कालापन आपके भीतर की नकारात्मकता है, जो आपके शरीर से निकल रही है। जब तक यह पानी साफ नहीं दिखाई देता तब तक डुबकियाँ लगाते रहें।
- अब कल्पना करें कि आप जलाशय से बाहर आ रहे हैं। अपने कपड़े पहन लें। आपको शरीर पोंछने की जरूरत नहीं है, क्योंकि आप देखेंगे कि जब आप इस लिली जलाशय से बाहर आएँगे, आपका शरीर सूख चुका होगा।
- इस भवन से बाहर आ जाएँ।
- शांत... अपने शरीर में अनुभूति महसूस करने की कोशिश करें।
- जब चाहें, आँखें खोल दें।

टिप्पणी : अधिकांश छात्र मेरी कक्षा में यह व्यायाम करने के बाद अलग-
नुभव करते हैं। कुछ लोग महसूस करते हैं कि उन्हें चक्कर आ रहा है, कुछ
का अनुभव करते हैं; जबकि कुछ पूरी तरह सकारात्मक भाव महसूस करते

ने 'सिल्वा माइंड कंट्रोल' व्यायाम भी कहा जाता है।

☐

: अध्याय-9 :

चक्र

चक्र हमारे शरीर के मानसिक केंद्र हैं। ये केंद्र हमेशा सक्रिय रहते हैं, चाहे हम इनके प्रति सचेत हों या न हों। विभिन्न मानसिक स्थितियों के सृजन के लिए इन चक्रों से ऊर्जा गतिशील होती है। आधुनिक जैव विज्ञान ने इसे रासायनिक परिवर्तनों के रूप में समझाया है। ये परिवर्तन अंत:स्रावी वाहिनी रहित ग्रंथियों के कारण होते हैं, जिनसे होनेवाला स्राव शरीर की रक्तधारा में सीधे तत्काल घुल-मिल जाता है।

पूर्व के प्राचीन चिंतकों / दार्शनिकों ने इन परिवर्तनों को पंचभूत तत्त्वों से जोड़ा है। ये तत्त्व इस प्रकार हैं— पृथ्वी, जल, वायु, अग्नि तथा आकाश।

इन चक्रों की जानकारी आत्म-विश्लेषण की महत्त्वपूर्ण कुंजी हो सकती है। आत्म-अवलोकन संभव है और विभिन्न मानसिक केंद्रों के माध्यम से ऊर्जा की गति देखी जा सकती है। उपवास, दान तथा निस्स्वार्थ सेवा जैसे धार्मिक कर्मकांडों से यह ऊर्जा ऊर्ध्वाधर केंद्रों की ओर प्रवाहित होने लगती है। यह प्रसुप्त ऊर्जा 'मूलाधार चक्र' मे कुंडली रूप में सोई रहती है। साधक की यह ऊर्जा सक्रिय होकर ऊपर की ओर बढ़ने लगती है। जब प्रवाह उच्च केंद्रों की ओर होता है तो साधक की समूची अभिवृत्ति ही बदल जाती है। इस भावना का उदय 'नया जन्म' कहलाता है।

तब, ऊर्जा के इस ऊर्ध्वाधर प्रवाह को बनाए रखना साधक का प्रमुख लक्ष्य बन जाता है। निरंतर, साथ-साथ मानस दर्शन की प्रक्रिया एवं मंत्रोच्चारण से इस ऊर्जा का ऊर्ध्वमुखी दिशा में प्रवाह बना रहता है और इस प्रकार व्यक्ति पंच तत्त्वों की सीमा से परे उठ जाता है।

चक्र कुंडलिनी शक्ति को जाग्रत करने का आधार है। परंतु रेकी में चक्र का अध्ययन करने का एकमात्र प्रयोजन शरीर को सक्रिय बनाने के लिए इन चक्रों को अधिक ऊर्जा प्रदान करना है।

कुंडलिनी शक्ति को जाग्रत करने की क्रिया में शरीर में सात विशिष्ट ऊर्जा केंद्र है। ये केंद्र रीढ़ के ऊपर तथा नीचे और मस्तिष्क में स्थित हैं।

समसामयिक वैज्ञानिक दृष्टि से मानव शरीर की संरचना को सशक्त बनाने वाले ये आंतरिक ऊर्जा चक्र परम आणविक भौतिकी के वैद्युत् चुंबकीय गतिज के रूप मे जाने जाते हैं। वस्तुत: चक्र इस ब्रह्मांड में हो रही गति और लय की प्रमुख अभिव्यक्ति ह। इसे परम आणविक भौतिकवादियों ने तुरंत पदार्थ का ऊर्जा में, ऊर्जा का पदार्थ मे तथा पुन: पदार्थ का ऊर्जा रूप में परिवर्तित होना माना है।

जैसाकि आइंस्टाइन ने स्पष्ट रूप से बताया है तथा प्राचीन काल में योगी जन भी जानते थे— हमारा शरीर स्वरूप की दृष्टि से मात्र पदार्थ ही नहीं है बल्कि यह निश्चित रूप में ऊर्जायुक्त भी है। विज्ञान ने मानव शरीर में सक्रिय वैद्युत् चुंबकीय जैव ऊर्जा के संबंध में पर्याप्त जानकारी हासिल की है। परंतु वैज्ञानिक यह स्वीकार करते हे कि वे वास्तव में जीवन की उत्पत्ति की स्रोत शक्तियों को समझ नहीं पाए है। वैज्ञानिक उपकरण अभी तक सतत चल रहे पदार्थ और ऊर्जा के बीच संबंधों पर ही विचार कर पाए हैं।

नीचे तालिका में हमने चक्रों के नाम, स्थितियाँ तथा रंगों का वर्णन किया ह—

चक्र का नाम	स्थिति	रंग
सहस्रार चक्र	2''–3'' तक	बैंगनी
	सिर के सामनेवाले भाग में	गाढ़ा नीला
आज्ञा चक्र (त्रिनेत्र)	दोनों भौंहों के मध्य	नीला
विशुद्ध चक्र	कंठ देश	आसमानी
अनाहत चक्र	वक्ष के बीचोबीच	गाढ़ा हरा
मणिपूर या मणिपूरक चक्र	नाभिमूल	सुनहरा
स्वाधिष्ठान	मूलाधार (कटि प्रदेश)	पीला
	से दो अंगुल ऊपर	केसरिया
मूलाधार चक्र	रीढ़ की हड्डी के मूल में	गाढ़ा लाल

इन चक्रों से क्या प्रतिबिंबित होता है?

मूलाधार : मूलाधार पहला चक्र है। यह हमारी पृथ्वी से जुड़ा है। रीढ़ की हड्डी के मूल में नाड़ियों का गुच्छा होता है। यह मूलाधार से जुड़ा होता है। यह गुच्छा जडों के समान दिखाई देता है। ये नाड़ियाँ रीढ़ की हड्डी तथा दोनों टाँगों और नितबो तक जाती हैं। हमारे शरीर में नाड़ी संस्थान की सबसे ज्यादा परिधि है। यह हमारे अँगूठे जितनी मोटी होती है। संक्रमी चक्र को छोड़ते हुए पेल्विस तक पहुँच जाती है। यहाँ से प्रत्येक टाँग में फैलते हुए एड़ियों के नीचे तलों तक तथा अँगूठे तक जाती हे कुछ लोग इस मूलाधार चक्र को निचला बेकार ऊर्जा केंद्र मानते हैं विशेष रूप

से हाल ही के वर्षों में इसे महत्त्व दिया जाने लगा है। इस प्रकार से मूलाधार चक्र सर्वाधिक प्रमुख स्तर पर धरती माँ से हमें जोड़ता है। यह मस्तिष्क में सहस्रार के बराबर है।

स्वाधिष्ठान चक्र : इस चक्र का प्रमुख कार्य मुख्य सर्जनात्मक ऊर्जा को सृजन शक्ति में बदलना है। इसे हमारी स्नायु प्रणाली आध्यात्मिक ऊर्जा के उच्च स्पंदन में बदल देती है।

मणिपूर या मणिपूरक चक्र : यह चक्र जटिल ऊर्जा का खूबसूरत केंद्र है। यह हमारी व्यक्तिगत क्षमता, संगठनात्मक शक्ति तथा भौतिक जगत् में विचारों को कार्य में परिणत करने की योग्यता है।

यह चक्र गुप्त शक्तियों को वातावरण तथा अन्य साथ जी रहे मनुष्यों के अनुकूल बनाता है। सकारात्मक दृष्टि से इस चक्र की शक्ति जीवन के आध्यात्मिक आयाम के साथ संपर्क स्थापित करने में प्रयुक्त की जाती है। चूँकि हम उच्चतर चक्र को जाग्रत अवस्था में ले आते हैं, इसलिए यहाँ हमारा जीवन पूर्णरूप से विकसित हो जाता है।

अनाहत चक्र : यह चक्र चमत्कारी गुणवत्ता से जुड़ा है। ऐसी गुणवत्ता, जिसे हम 'प्रेम' कहते हैं। यह आदर्श रूप में मानव ऊर्जा प्रणाली के सभी अन्य चक्रों की विशेषताओं का आधार है। यह चक्र मूल अर्थ में पदार्थ और आत्मा, ठोस तथा अमूर्त, ज्ञान और बुद्धिमत्ता, धरती और स्वर्ग के बीच अटूट संबंध पैदा करता है। यह केंद्र में निहित होता है तथा जब ऊपर एवं नीचे ऊर्जा संतुलित होती है, तब यह मानव शरीर में ब्रह्मांड की सर्जनात्मक शक्ति का सही मायनों में स्थल बन जाता है।

विशुद्ध चक्र : यह अंत:वैयक्तिक संप्रेषण का चक्र है। इसके बिना एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति तक विचारों का आदान-प्रदान नहीं हो सकता तथा मानव सभ्यता की बात नहीं की जा सकती। संप्रेषण का मूल उपकरण—कंठ जहाँ स्थित है वहीं यह चक्र स्थित है। इस उत्कृष्ट अंग के माध्यम से हम श्वास नली से श्वास बाहर छोड़ते हैं और प्रवाहित हो रही वायु स्पंदन में बदल जाती है। इस प्रकार हम बाह्य जगत् से संदेश प्राप्त करके जवाब देते हैं।

आज्ञा चक्र (त्रिनेत्र) : पहले पाँच चक्र मन के नीचे स्थित हैं। अब हम छठे चक्र पर, ऐसे स्थान पर पहुँच जाते हैं जहाँ सचेत होकर शरीर के उस भाग पर ध्यान केंद्रित हो जाता है, जो वास्तव में चेतना पर एकाग्र होता है। मन अंतत: सीधे स्वयं को देखता है। पाँचवाँ चक्र ध्वनि का चक्र है। यहाँ तरंगें वायु में मौजूद परमाणुओं की सहायता से धीमी गति से वातावरण में फैलती हैं। जबकि छठा चक्र प्रकाश का

चक्र है। इसमें बहुत तेज गति से आगे बढ़ती हैं। इसके अंतरण के लिए किसी वातावरण से जुड़े माध्यम की आवश्यकता नहीं है।

सहस्त्रार चक्र : सहस्त्रार चक्र हमारे मस्तिष्क के ऊपरी भाग की दाईं ओर स्थित भँवर जैसी ऊर्जा है, जहाँ हम व्यक्ति की चेतना से आगे बढ़ जाते हैं तथा अपरिमित चेतना से जुड़ जाते हैं। जब हम सातवें चक्र की चेतना के स्तर पर आते हैं तब अलग अस्तित्व के रूप में अपनी मौजूदगी छोड़ देते हैं। 'मेरा' भाव भाप में उड़ जाता है। यहाँ केवल अपरिमित चेतना होती है। हम इसी चेतना का आंतरिक भाग हैं।

□

: अध्याय-10 :

आत्म-उपचार तकनीक : हाथ की स्थितियाँ

रेकी मास्टर द्वारा शक्तिपात के बाद आप महसूस करेंगे कि आपकी हथेलियों में गरमाहट बढ़ रही है।

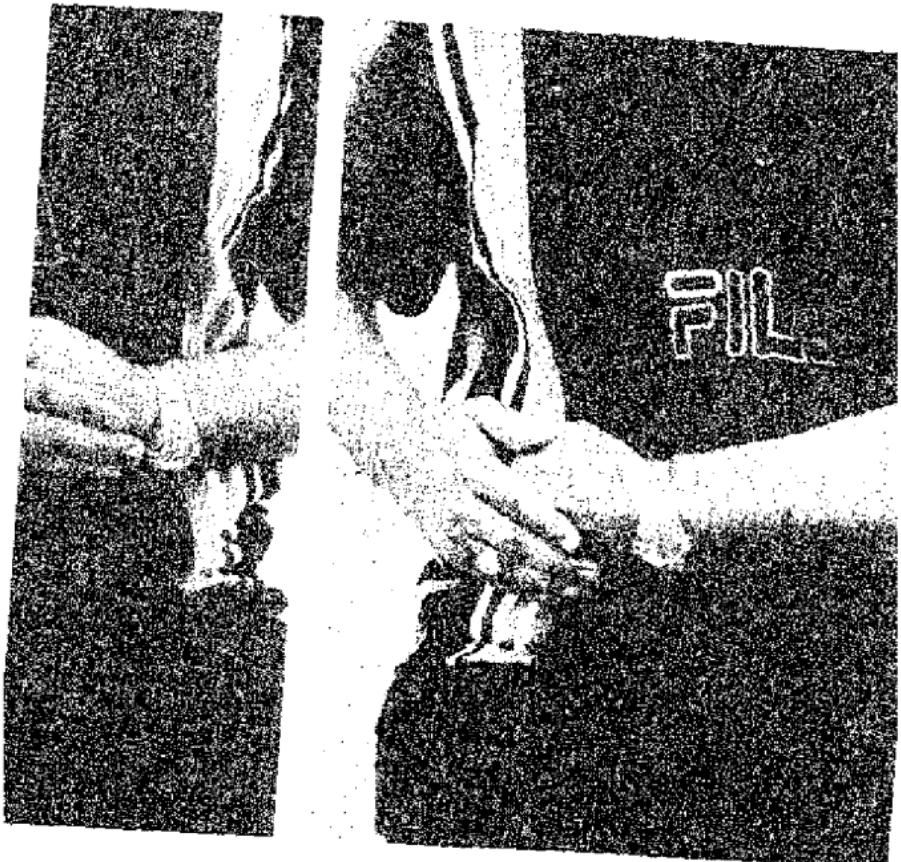
कुछ क्षण में आप हाथों की स्थिति (मुद्रा) सीख जाएँगे। आपको इन अनुदेशों का पालन करना होगा। हाथ की स्थितियाँ याद करने के बाद आप अगले कुछ पृष्ठों में दिए अनुसार रेकी का उपचार करेंगे।

हाथ की ये स्थितियाँ इस प्रकार हैं—

1. आँखें—दोनों आँखों पर दोनों हाथ रख दें।
2. कनपटी—दोनों हथेलियाँ दोनों कनपटियों पर रखें।
3. कान—दोनों हथेलियाँ कानों पर रखें।
4. माथा और सिर का पिछला भाग—जिस तरह से आप आराम महसूस करते हैं—एक हाथ माथे पर रखें और दूसरा हाथ सिर के पीछे रखें।
5. दोनों हाथ सिर के पीछे—एक हाथ पर दूसरा हाथ रखें और फिर दोनों हाथ सिर के पीछे रखें।
6. विशुद्ध चक्र—एक हाथ गले की कंठमणि पर रखें तथा दूसरा गरदन के पीछे ले जाएँ।
7. थॉयमस और थॉयराइड ग्रंथियाँ—कंठमणि से डेढ़ इंच दूर हाथ रखें।
8. अनाहत चक्र—दोनों हाथ वक्ष के बीच रखें।
9. मणिपूर या मणिपूरक चक्र—थोरेकस तथा नाभि के बीच दोनों हाथ रखें।
10. जिगर—दोनों हाथ जिगर पर—नाभि के पास दाईं ओर।
11. फेफड़े—दोनों फेफड़ों की टिप पर दोनों हाथ।
12. तिल्ली—जिगर के सामने—नाभि के पास बाईं ओर; तिल्ली पर दोनों हाथ।
13. पेट—(नाभि के नीचे चारों अँगुलियाँ)—दोनों हाथ पेट पर।

14. (a) अंडाशय (महिलाएँ),
    (b) शुक्राणु (पुरुष)।
15. जाँघ बाईं और दाईं।
16. घुटना (बायाँ और दायाँ)।
17. पिंडली (बाईं और दाईं)।
18. टखना तथा पैर का तला (बायाँ)।
19. टखना तथा पैर का तला (दायाँ)।

के अगले भाग की ओर रेकी स्थितियाँ

चित्र-2 : कनप

र के पीछे
चि

चित्र-10 : जि

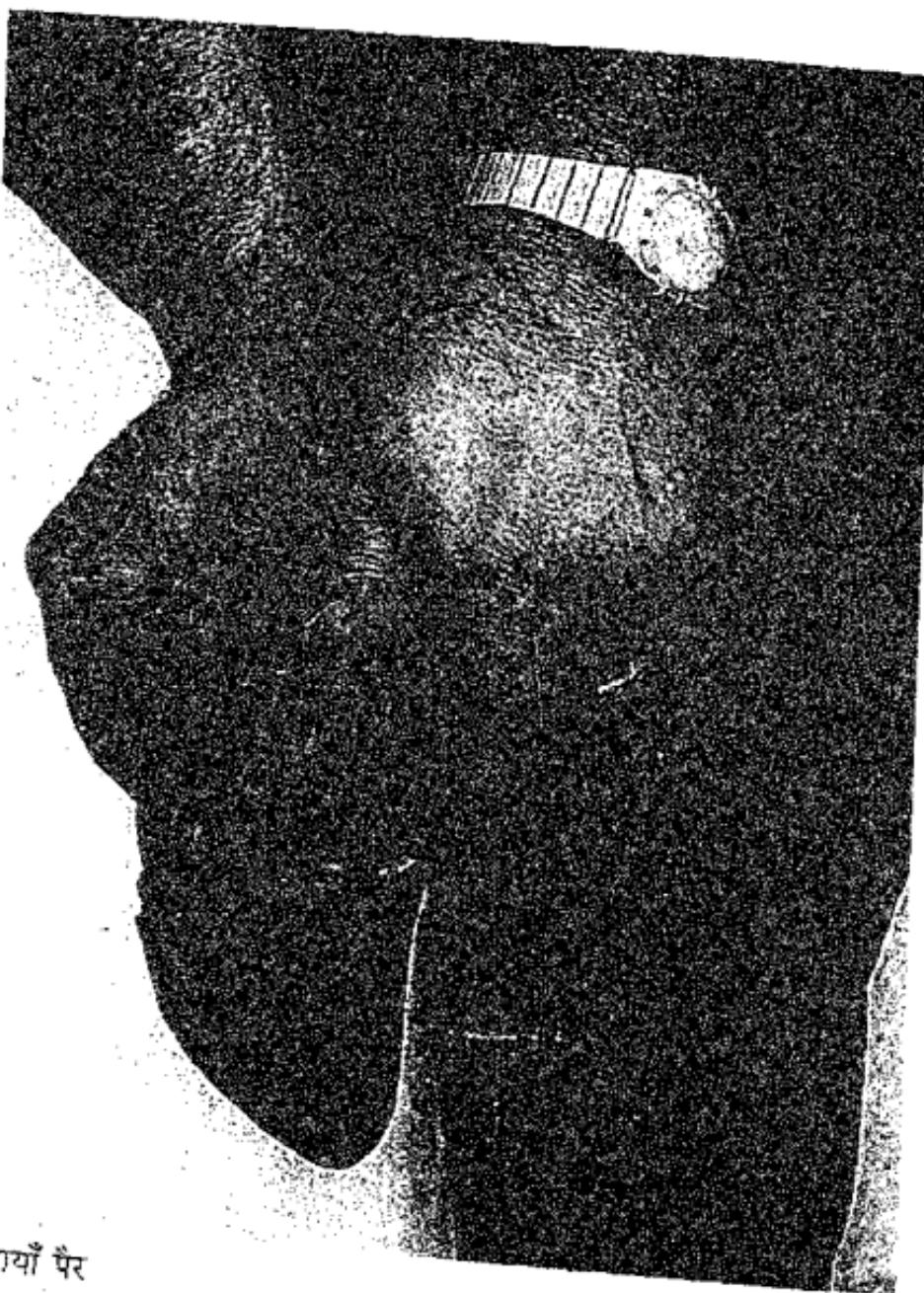
: दायाँ पैर

शरीर के पिछले भाग में हाथों की स्थिति इस प्रकार है (कृपया चि

1. कंधे (पिछला भाग)— दोनों हाथ कंधों पर।
2. थायमस और थायराइड ग्रंथियाँ— (पिछला भाग)।
3. विशुद्ध चक्र (पिछला भाग)— विशुद्ध चक्र पर दोनों हाथ।
4. मणिपूर या मणिपूरक चक्र (पिछला भाग)।
5. गुरदे— दोनों हाथ दोनों गुरदों पर।
6. पेट— (पिछला भाग)।
7. रीढ़ का आधार (पिछला भाग) मूलाधार चक्र है।

प्रत्येक स्थिति में दोनों हाथों की अँजुलि बनाकर शरीर के अंग प
ए। चक्र के संतुलन के बाद ही यह उपचार स्वयं करना चाहिए।

चित्र 1 कंधे

चित्र-3 : हृदय

: दायाँ पैर

शरीर के पिछले भाग में हाथों की स्थिति इस प्रकार है (कृपया चित्र

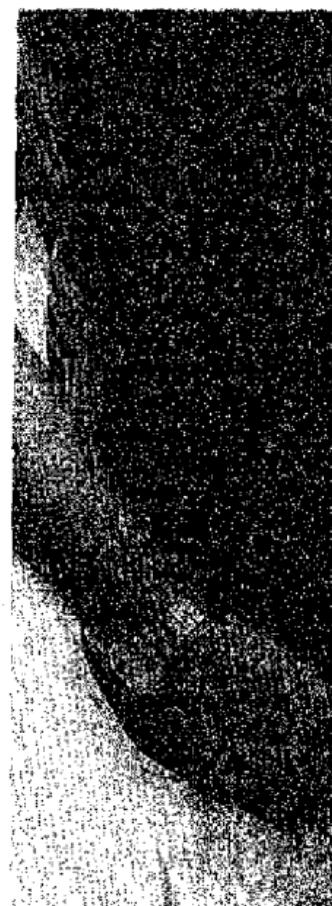
1. कंधे (पिछला भाग)— दोनों हाथ कंधों पर।
2. थायमस और थायराइड ग्रंथियाँ— (पिछला भाग)।
3. विशुद्ध चक्र (पिछला भाग)— विशुद्ध चक्र पर दोनों हाथ।
4. मणिपूर या मणिपूरक चक्र (पिछला भाग)।
5. गुरदे— दोनों हाथ दोनों गुरदों पर।
6. पेट— (पिछला भाग)।
7. रीढ़ का आधार (पिछला भाग) मूलाधार चक्र है।

येक स्थिति में दोनों हाथों की अँजुलि बनाकर शरीर के अंग को ढ
चक्र के संतुलन के बाद ही यह उपचार स्वयं करना चाहिए।

चित्र–1 : कंधे

चित्र-3 : हृदय

मणिपूर या मणिपूरक चक्र

ट

चित्र-7 : मूला

: अध्याय-11 :

रेकी में क्या करें, क्या न करें

क्या करें

- रेकी उपचार से पहले और बाद में हाथ धोएँ, ताकि ऊर्जा के प्रवाह को रोका जा सके।
- रोगी के साथ बातचीत करें; उससे पूछें कि वह उपचार क्यों कराना चाहता है।
- कम-से-कम तीन-चार दिन तक उसे आने के लिए समझाएँ।
- रोगी को ढीले कपड़े पहनने चाहिए। उसे अपनी जेबें खाली कर देनी चाहिए तथा इसके अलावा अँगूठी, घड़ी, बैल्ट अन्य किसी प्रकार की धातु की चीज अपने पास न रखें।

ऐसा मत करें

- रोगी को रेकी ऊर्जा लेते समय टाँगें मोड़कर नहीं बैठना चाहिए।
- कम-से-कम तीन मिनट तक हर प्वॉइंट ढकना चाहिए। रेकी चैनल इस दौरान हथेलियों से ऊर्जा का प्रवाह महसूस कर सकता है, या नहीं भी कर सकता है।
- किसी भी प्रकार से कोई निदानात्मक क्रिया न करें।

निर्देश—

- पहला दिन—रोगी हाथों की गति के बारे में नहीं जानता, इसलिए वह पीछे भी हट सकता है।
- दूसरा दिन—वह हाथों की गति स्वीकार कर लेगा और शायद आराम मिलने के कारण सो भी जाएगा।

- तीसरा दिन— उसे रेकी ऊर्जा का अनुभव करने के लिए प्रतीक्षा करनी होगी।
- चौथा दिन— उसे रेकी ऊर्जा का अनुभव होगा।

कृपया निम्नलिखित बातों का ध्यान रखें

- अपने पास पीने के पानी का जग या गिलास भरकर रखें।
- अपने पास 'टिश्यू पेपर' रखें।
- रोगी को समझाएँ कि हम मात्र रेकी चैनल हैं और रोगी को उतनी ही ऊर्जा मिलेगी जितनी उसके शरीर को जरूरत है।
- हमेशा सिर की तरफ से रेकी उपचार शुरू करें।
- दाएँ कंधे से दाएँ हाथ तक, बाएँ कंधे से बाएँ हाथ तक, दाएँ कंधे से दाएँ पैर तक तथा बाएँ कंधे से बाएँ पैर तक चक्र बताते जाएँ।
- पीठ पर चक्र का संतुलन।
- रीढ़ के शीर्ष से पेट तक सहलाएँ (पीठ की ओर से)।
- थपथपाना, इसे प्रभा मंडल को एक समान बनाना भी कहा जाता है।

: अध्याय-12 :

शरीर के ठंडे भाग के बारे में क्या करें

जब आप रेकी चैनल बनते हैं तथा अपने मित्रों और रिश्तेदारों का रेकी से इलाज करना शुरू कर देते हैं तो आपको पता चलेगा कि शरीर के जिन भागों पर रेकी पद्धति का इस्तेमाल किया गया है, वह भाग रेकी इलाज के बाद ठंडा होता है (अर्थात् न तो अपनी हथेलियों में गरमाहट महसूस करेंगे, न ही आपको लगेगा कि रोगी ऊर्जा सोख रहा है)। अब आपको क्या करना है?

1. हाथों की अँजुलि बनाकर उस भाग को खुरचें, जहाँ पर ठंडक महसूस होती है। ध्यान लगाएँ कि आपके सामने लौ जल रही है या कड़ाहा रखा हुआ है। शरीर का हिस्सा खुरचने के बाद खुरचन जलती हुई लौ या कड़ाहे में फेंक दें। तीन बार यह क्रिया दोहराएँ (यह मात्र कल्पना है)।

2. ध्यान लगाएँ, इस ठंडे हिस्से से एक-एक करके बाल खींचें, बालों की गाँठ बनाएँ तथा ब्रह्मांड में फेंक दें।

अथवा

3. ध्यान लगाएँ कि आपके सामने खारे पानी की बालटी रखी है। ऊपर बताई गई पहली क्रिया करें और इसे लौ की बजाय खारे पानी में डाल दें।

इनमें से कोई भी तकनीक अपनाकर आप महसूस करेंगे कि शरीर का ठंडा हिस्सा गरम होता जा रहा है।

रेकी सेशन जारी रखें।

❑

: अध्याय-13 :

ध्यान लगाने की क्रिया : गिलास तकनीक*

पानी के गिलास की तकनीक मानसिक तकनीक है, जिसे समस्या-समाधान तथा ध्येय-प्राप्ति में इस्तेमाल किया जा सकता है। यह तकनीक सिल्वा-मन पर नियत्रण की कक्षाओं में सिखाई जाती है।

सिल्वा-नियंत्रण में स्नातक के रूप में मैंने स्वयं इसका अध्ययन किया है तथा इसका अभ्यास किया है। मैं आपसे वायदा करता हूँ कि इसका वास्तव में असर होगा।

जब कभी आपके सामने कोई बाधा आती है, समस्या आती है, जिसे आप सुलझा नहीं पा रहे, तो निम्नलिखित क्रिया करें—

रात को सोने से पहले पानी का गिलास लें। अपने बिस्तर पर ले जाएँ। जब सोने जा रहे हैं तब गिलास हाथों में ले लें। तीस सेकेंड तक पानी से भरे गिलास को देखते रहें। कहें, 'मैं जानता हूँ कि मेरी समस्या यह है कि ···' (अपनी समस्या बताएँ) तब अपनी आँखें बंद कर लें। कमरे की छत की ओर देखें। अब मन में यह वाक्य दोहराएँ—'मुझे अपने जीवन की इस समस्या का समाधान ढूँढ़ने की आवश्यकता है।'

आधा गिलास पानी पी लें।

आधा बचा पानी ढककर एक तरफ रख दें।

सुबह उठते ही नियमित कामकाज शुरू करने से पूर्व आधा भरा हुआ गिलास हाथ में लें। मन में अपनी समस्या दोहराएँ, फिर कहें, 'आज मैं अपनी इस समस्या का हल ढूँढ़ लूँगा।' आधा बचा पानी पी लें।

अब इसके बाद क्या होगा?

आनेवाले दिन में कभी भी कोई-न-कोई व्यक्ति संदेश देगा या टी.वी के

---

* सिल्वा-मन नियंत्रण की कक्षाओं में बताया गया है।

किसी मनपसंद नाटक में दोस्त के साथ बातचीत करते समय समस्या का समाधान मिल जाएगा। आपको सिर्फ इंतजार करना है, तलाश करनी है।

यदि ऐसा कुछ नहीं होता तो अगली रात यह क्रिया दोहराएँ। कोई-न-कोई चमत्कार अवश्य होगा।

शुभकामना सहित!

टिप्पणी : यहाँ मात्र हाँ / नहीं जवाबवाली समस्या रख सकते हैं, न कि अनेक संभावनाओंवाली समस्या।

❑

: अध्याय-14 :

हमारा स्वास्थ्य और रंग

लाल : असीमित ऊर्जा, रक्त संबंधी रोगों में प्रयुक्त।

नारंगी : पाचन तथा श्वसन-प्रक्रिया से ऑक्सीजन ग्रहण करना, विशेष रूप से दमा तथा फेफड़ों और वक्ष संबंधी रोगों में उपयुक्त।

पीला : शुद्ध करने और मधुमेह तथा आँतों को प्रभावित करनेवाले रोगो के लिए उपयुक्त।

हरा : स्नायु को पुन: बल प्रदान करना तथा रक्त परिचालन प्रणाली एव हृदय से संबंधित।

नीला : शांति; सभी प्रकार के संक्रमणों को दूर करने के लिए प्रयुक्त।

गाढ़ा नीला : सिर, नेत्र, कान, नाक के रोगों का उपचार, विशेष रूप से मानसिक तथा भावनात्मक विकार।

बैंगनी : स्नायु प्रणाली का संपोषण अनिद्रा, मानसिक विकार, जिनके कारण ब्रेन हैमरेज, शारीरिक अस्वस्थता, मस्तिष्क को प्रभावित करनेवाले रोग, चोट एवं आँखों के रोग हो सकते हैं और चोट पहुँच सकती है।

सफेद : सभी प्रकार के रोग और चोटों के इलाज के लिए असीमित ऊर्जा, शरीर और मन का एक साथ इलाज होता है। विशेष रूप से यह रंग तब उपयोगी होता है जब किसी व्यक्ति की बीमारी या चोट का विशेष रूप से निदान नहीं हो सका है, या नहीं हो सकता है।

नीला-हरा : दर्द कम करने के लिए।

कुछ विशेष स्थितियाँ, जहाँ रंगों से बचना है

लाल : यदि भावनात्मक स्तर पर मूड उखड़ा है, आप गुस्से में हैं या बहुत अधिक थक गए हैं तो इस रंग में विद्यमान अत्यधिक ऊर्जा से

व्यक्ति पर अत्यधिक बोझ आ जाता है—और तब शांत होना मुश्किल हो जाता है।

/भूरा : यदि आप भावनात्मक दृष्टि से खिन्न हैं तथा जब कोई व्यक्ति जीवन की किसी परिस्थिति में या स्वास्थ्य के बारे में नकारात्मक भाव से प्रभावित हो, तब इस रंग से सर्वथा बचना चाहिए।

नीला : जब व्यक्ति शारीरिक या मानसिक रूप से क्षीण अनुभव करते हैं तथा शारीरिक, भावनात्मक या मानसिक ऊर्जा स्तर कम हो, तब नीले कपड़े या परिवेश में विद्यमान नीले रंग से बचना चाहिए। □

: अध्याय-15 :

'ॐ' की साधना

प्रतिदिन रेकी सत्र की समाप्ति पर तीस सेकेंड से एक मिनट तक यह सरल क्रिया करें—

1. सभी विद्यार्थी गोल दायरा बनाकर खड़े हो जाएँ।
2. अपने दोनों हाथ दोनों तरफ खड़े विद्यार्थियों के कंधों पर रखें।
3. आँखें बंद कर लें।
4. 'ओ३म्' मंत्र का उच्चारण करें।
5. तीन बार मंत्र का उच्चारण करें।

इसे 'ॐ' की साधना कहते हैं।

□

: अध्याय-16 :

सारांश

अभी तक हमने जो कुछ सीखा है, उसे तीन भागों में बाँटा जा सकता है।

भाग-1 में मानसिक ध्यानावस्था के बारे में बताया गया है। इसके अलावा 'सफेद प्रकाश' के बारे में बताया गया है। 'लिली जलाशय' में अपनी नकारात्मकता दूर करने और सभी रोगों से स्वयं को मुक्त कराना सिखाया गया है। 'गिलास तकनीक' में दूसरी ओर से प्रश्नों के उत्तर प्राप्त करने की विधि बताई गई है। इस तकनीक में बताया गया है कि सावधान रहें।

भाग-2 में डॉ. गोयनका का 'जीवन जीने की कला' नामक लेख दिया गया है। इस लेख में अपने सबसे बड़े शत्रु—क्रोध को जीतने की तीन विधियाँ बताई गई हैं। पहली विधि—अपना ध्यान हटाकर ऊर्जा को सर्जनात्मक ढंग से इस्तेमाल करें। दूसरी विधि—मानसिक रूप से अलग होकर सापेक्ष महत्त्व को समझने के बारे में बताया गया है। तीसरी विधि में बताया गया है कि क्रोध में तेज़ हो रही साँस को धीमा किया जाए तथा उत्तेजना पर नियंत्रण रखें। 'ओ३म्' साधना से हमें 'अहं' तथा इच्छाओं पर काबू पाने में सहायता मिलती है और स्नायु शांत होते हैं।

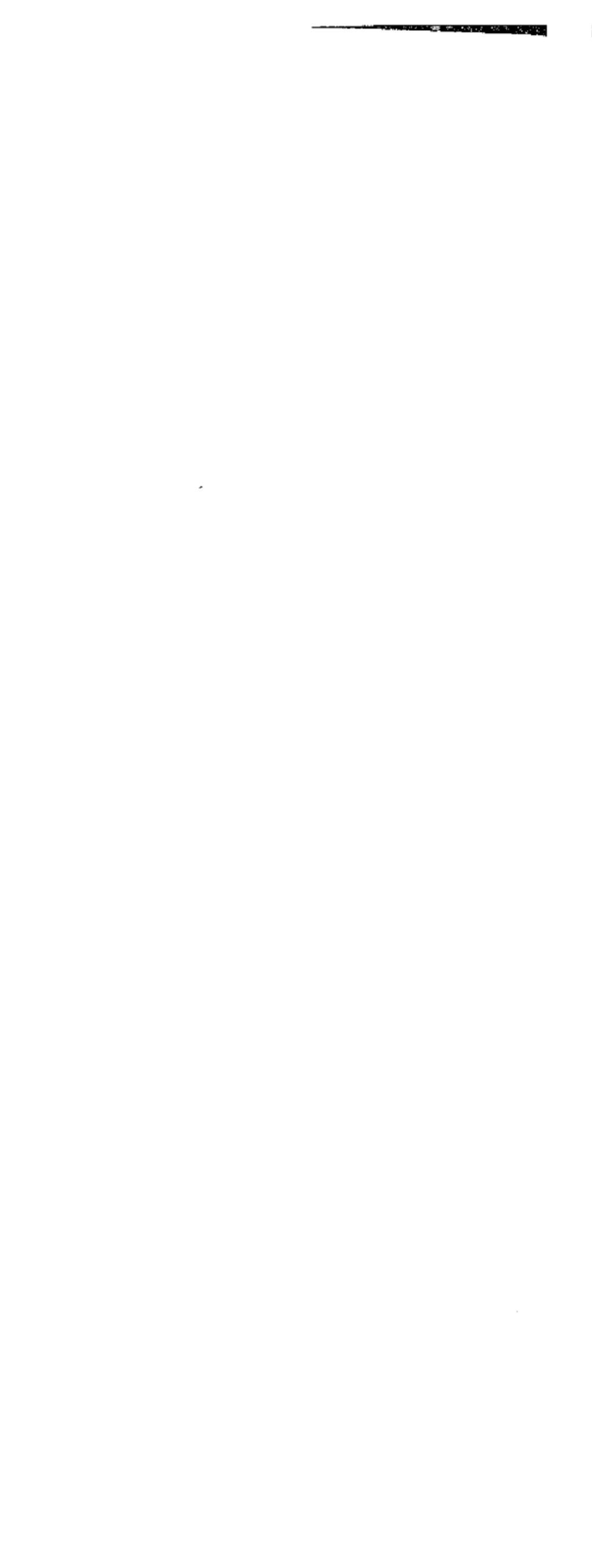
रंगों से हमें कई बातों का पता चलता है। हम क्या पहनते हैं, क्या खाते हैं, हमारे कौन-कौन से मित्र हैं—इन सभी से हमारा परिचय होता है। अपने जीवन में इसे प्रमुख कारक बनाएँ। तब आनेवाले अंतर पर ध्यान दें।

'रेकी चक्र' में हमने चक्र के माध्यम से आत्म-उपचार द्वारा रेकी का इस्तेमाल करना सीखा है। चक्र हमारे शरीर में संतुलन लाते हैं। हमें हमेशा हर चक्र का रंग याद रखना है। यदि गलत रंग याद रखेंगे तो इससे जीवन में भी प्रतिकूल प्रक्रिया हो जाएगी।

इस अवस्था पर कोई प्रश्न मत पूछें। आगे रेकी 1 सत्र पूरा होने के बाद प्रश्न रखे जाएँगे। मुझे यकीन है कि आपको अपने सवालों के जवाब तुरंत मिल जाएँगे। ❑

भाग-II

रेकी 1 : दूसरा दिन

: अध्याय-1 :

रेकी 'ए' और 'बी' तथा 'बी' और 'ए'

जब आप रेकी पद्धति से किसी व्यक्ति का इलाज करने जा रहे हैं तब सबसे पहले निम्नलिखित वाक्य दोहराएँ—

1. मैं यहाँ पर मौजूद होने के लिए अपने प्रति आभारी हूँ।
2. मैं 'रेकी' का आभारी हूँ।
3. यहाँ पर आने के लिए मैं.........का आभारी हूँ। (उस व्यक्ति का नाम लें जिसका इलाज चल रहा है।)

कल्पना करें कि आपके सिर के ऊपर बादल का टुकड़ा छाया हुआ है। इस बादल से आपके ऊपर सफेद प्रकाश पड़ रहा है। महसूस करें कि सफेद प्रकाश सहस्रार चक्र से आज्ञा चक्र तक, आज्ञा चक्र से कंठ चक्र तक तथा कंठ चक्र से अनाहत चक्र तक फैल रहा है। यह प्रकाश अनाहत चक्र से आगे बढ़ता हुआ आपके कंधों तथा वहाँ से आपके हाथों तक छा गया है। अब यह प्रकाश बाँहों से होता हुआ हथेलियों तक आ गया है। जब आप रेकी चिकित्सा आरंभ करने लगते हैं, यह सफेद प्रकाश आपकी हथेलियों से निकलने लगेगा।

'रेकी' चिकित्सा शुरू करें।

रेकी 'ए' और 'बी'—अग्र स्थिति

ये उक्तियाँ दोहराएँ—

1. मैं यहाँ पर मौजूद होने के लिए स्वयं के प्रति आभारी हूँ।
2. मैं रेकी का आभारी हूँ।
3. मैं यहाँ आने के लिए...........का आभारी हूँ। (यहाँ उस व्यक्ति का नाम ले जिसका इलाज किया जाना है।)

चित्र-1

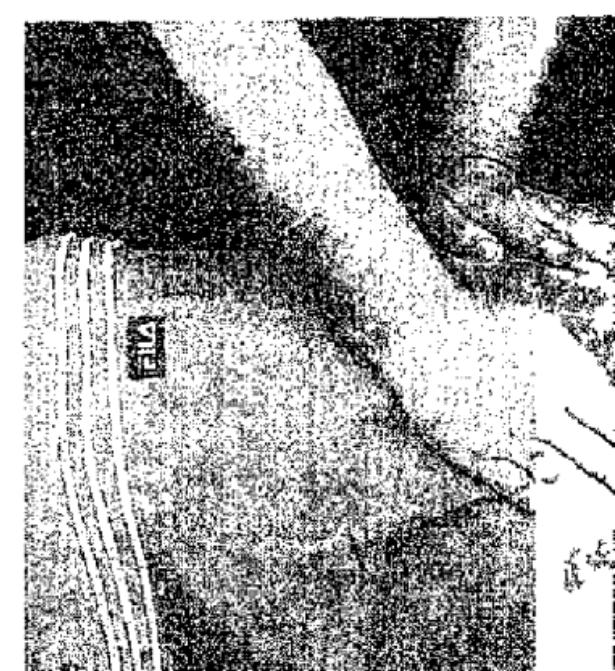
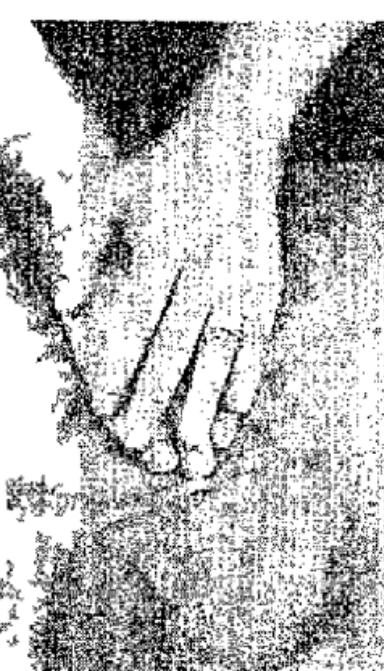
1. ऊपर दर्शाए अनुसार बैठें।
2. विद्यार्थी के ऊपर सफेद प्रकाश की कल्पना करें।
3. स्वयं के ऊपर सफेद प्रकाश की कल्पना करें।
4. मानसिक रूप से दोहराएँ—
   (क) मैं यहाँ मौजूद होने के लिए स्वयं के प्रति आभारी
   (ख) मैं रेकी का आभारी हूँ।
   (ग) मैं यहाँ आने के लिए.......................का आभारी हूँ
   नाम लें।)

चित्र-3 : कनपटी

चित्र-5 : सिर का अग्र तथा पृष्ठ भाग

सिर का पिछला भाग

चित्र–7 : कंठ (विशुद्ध) चक्र का

मस्र और थायराइड ग्रंथि

[र चक्र

की विद्या

चित्र-1

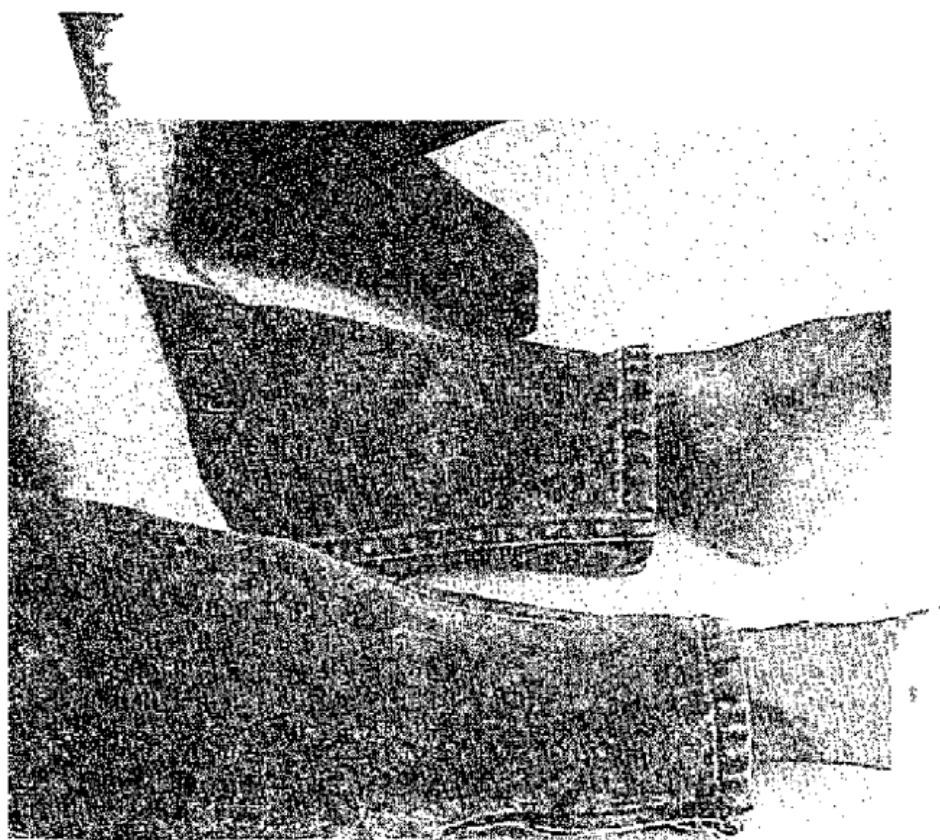
चित्र 15

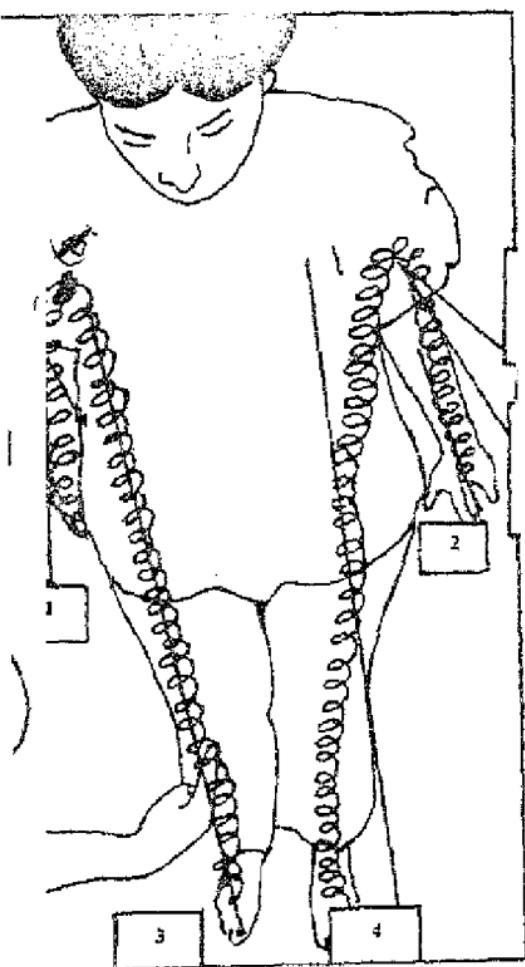
चित्र-17 : घुटन

चित्र-18 : पिंडलियाँ

ायाँ पेर

चित्र-20 : दायाँ पे

ाधा

उत्तरोत्तर वृद्धि तकनीक

ागी के शरीर के मध्य भाग के पास बैठें। इसके बाद दाएँ
ाध्यमा का इस्तेमाल करते हुए बाकी तीन अँगुलियाँ अंदर की
2 व्यास के उलटे हाथ की ओर घुमाते हुए छोटे-छोटे चक्र
याँ शरीर से 1" से 2"तक दूर होनी चाहिए।

बाएँ कंधे से
अँगुली के अगले
सिरे तक
(2)

बाएँ कंधे से
बाईं जाँघ और
पैर तक
(4)

नक
। ये
सा,
जरी
सी
को

वन
सो
होने
वा,
म्म,
नाज
दन
जोर
रण

रका दिया ☐

1. दाएँ कंधे से बाजू और अँगुली के सिरे तक ऊपर की अ
दें।
2. बाएँ कंधे से बाजू और अँगुली के सिरे तक ऊपर की ओर
3. दाएँ कंधे से दाईं जाँघ और पैर तक ऊपर की ओर प्रवाह
4. बाएँ कंधे से बाईं जाँघ और पैर तक ऊपर की ओर प्रवाह

दो बार सभी चक्र बनाएँ।

चक्र बनाने के बाद रोगी को पेट के बल लेटने के लिए कहें।

'ए' और 'बी' की पश्च स्थितियाँ

पश्च स्थितियों पर रेकी की प्रक्रिया जारी रखें—

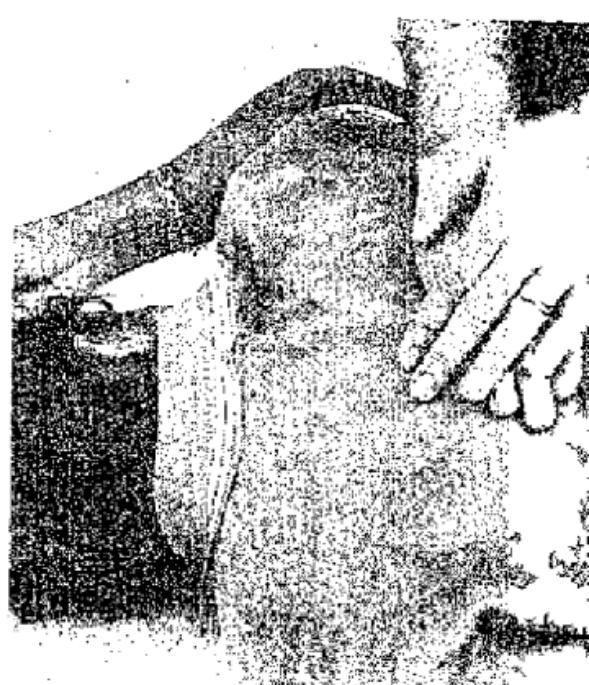
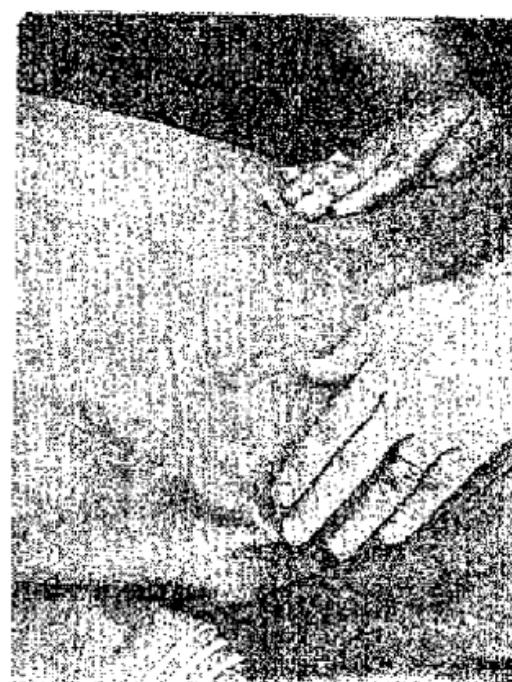
चित्र-21 : थायमस और थायराइड ग्रंथियाँ (पिछला भाग)

भाग)

चित्र-23 : हृदय (पि

पिछला भाग)

चित्र-25 : गुर्दे (पि

ा)

चित्र-27 : मूलाधार चक्र (पिछ

'चक्र संतुलन' की तकनीक सीखें

हमने पहले ही यह जान लिया है कि शरीर में सात प्रमुख चक्र होते हे। इ
ान उस प्रकार है—

1. सहस्रार चक्र – सिर से लगभग 3" ऊपर
2. आज्ञा चक्र – भौंहों के बीच
3. विशुद्ध चक्र – कंठ
4. अनाहत चक्र – हृदय
5. मणिपूर अथवा मणिपूरक – नाभि के ऊपर
6. स्वाधिष्ठान चक्र – नाभि से नीचे
7. मूलाधार चक्र – रीढ़ के मूल में

(i) दायाँ हाथ सहस्रार चक्र
(ii) बायाँ हाथ मूलाधार चक्र
लगभग 2–3" शरीर से

चित्र–1

अनाहत चक्र पर लाने के
दोनों हाथ धीरे–धीरे एक
दूसरे की तरफ बढ़ाएँ।

चित्र–2

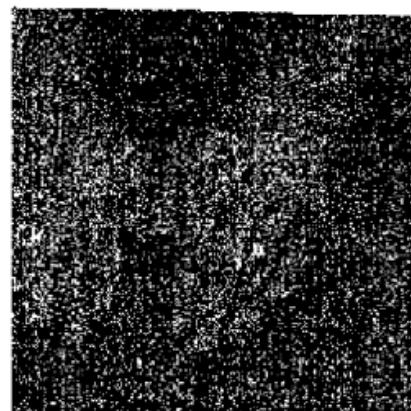
चित्र-1 स्थिति की ओर बढ़।
अब—
(i) दायाँ हाथ आज्ञा चक्र प
(ii) बायाँ हाथ स्वाधिष्ठान
लगभग 2-3" तक शरीर से र

चित्र-3

अनाहत चक्र पर आने के लिए
दोनों हाथ आगे की ओर बढ़ाए

चित्र-4

तीसरे चित्र में दर्शाई स्थिति पर
अब—
(i) दायाँ हाथ विशुद्ध चक्र पर
(ii) बायाँ हाथ मणिपूर चक्र प
लगभग 2-3" शरीर से ऊपर।

चित्र-5

दोनों हाथ अनाहत चक्र की ओ

चित्र-6

चित्र 5 में दर्शाई स्थिति

अब—

(i) दायाँ हाथ सहस्रा

(ii) बायाँ हाथ मणिपू

शरीर से 2-3" ऊपर।

चित्र-7

दोनों हाथ अनाहत चक्र

चित्र-8

चित्र 7 में दर्शाई स्थिति प

अब—

(i) बायाँ हाथ दाएँ हाथ

के लिए अनाहत चक्र

शरीर पर 1-3" इधर-उ

चित्र-9

बायाँ हाथ दाएँ हाथ पर र

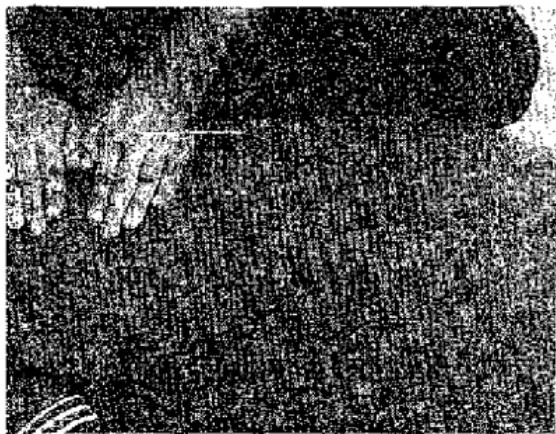
दबाव डाल

की तकनीक

ाथ की बीच की तीनों अँगुलियाँ मिलाएँ तथा छोटी अँगुली और अ
ी ओर मोड़ लें।

अँगुलियाँ गले पर लाएँ तथा थोड़ा सा दबाव डालते हुए इसे 'पेट'
मूलाधार चक्र की ओर लाएँ। यह क्रिया तीन बार करें।

चित्र-1

चित्र 5 में दर्शाई स्थिति
अब—
(i) दायाँ हाथ सहस्रा
(ii) बायाँ हाथ मणिपू
शरीर से 2–3" ऊपर।

चित्र -7

दोनों हाथ अनाहत चक्र प

चित्र-8

चित्र 7 में दर्शाई स्थिति प
अब—
(i) बायाँ हाथ दाएँ हाथ
के लिए अनाहत चक्र
शरीर पर 1–3" इधर-उ

चित्र-9

बायाँ हाथ दाएँ हाथ पर र
दबाव डाले

तकनीक

बीच की तीनों अँगुलियाँ मिलाएँ तथा छोटी अँगुली और अँगू
मोड लें।

याँ गले पर लाएँ तथा थोड़ा सा दबाव डालते हुए इसे 'पेट' क
र चक्र की ओर लाएँ। यह क्रिया तीन बार करें।

चित्र-1

(*i*) गरदन पर तीनों अँगुलियाँ लाएँ।

(*ii*) पेट तथा / या मूलाधार चक्र की ओर तेजी से नीचे की तरफ हाथ लाएँ यह क्रिया तीन बार दोहराएँ।

सहलाने की तकनीक

सिद्धांत

अपनी बाईं हथेली दाएँ हाथ पर पीछे की ओर रखें। अब अपने सिर पर रखकर चित्र में दर्शाए अनुसार क्रिया करें।

आपके हाथ शरीर को नहीं छुएँ। नीचे दर्शाए अनुसार क्रिया करें—

1. सिर से दाएँ हाथ तक कवर करें—सिर से कान, कंधे, बाजू, कोहनी कलाई तथा दाएँ हाथ की अँगुलियाँ। इसी प्रकार से वापस सिर तक आएँ।
2. सिर से बाएँ हाथ तक कवर करना—सिर से कान, कंधे, बाजू, कोहनी कलाई तथा हाथ की अँगुलियों तक। फिर सिर की ओर आ जाएँ।
3. सिर से दाएँ पैर तक—सिर से कंधे, कमर, जाँघ, घुटने, पिंडलियाँ, पर तथा इसी प्रकार से वापस सिर तक आएँ।
4. सिर से बाएँ पैर तक—सिर से कंधे, कमर, जाँघ, घुटने, पिंडलियाँ, पैर तथा वापस सिर तक।
5. सिर से अनाहत चक्र तक—रुकें—थोड़ा सा दबाव दें। यह सहलाने की तकनीक है।

   यह 'ए' और 'बी' तकनीक है।

अब आप लेट जाएँ और जिसे रेकी चिकित्सा दे रहे थे, वह आप पर यही क्रियाएँ दोहराएगा। इसे 'बी' और 'ए' कहा जाता है।

☐

: अध्याय-2 :

गंभीर मामले

रेकी चैनल के रूप में गंभीर मामलों में इलाज के लिए बुलाया जाएगा।

ऐसी स्थिति में आप क्या करेंगे?

इन मामलों में रोगी के नजदीकी रिश्तेदार को बताएँ कि वास्तव में 'रेकी' विद्या क्या है। इसके साथ-साथ रेकी का स्वरूप तथा उपचार के प्रभाव की जानकारी भी दें।

यह सलाह दें कि चूँकि रोगी गंभीर हालत में है, इसलिए उसके बचने की कोई गारंटी नहीं दी जा सकती। ईमानदारी बरतें, परंतु नकारात्मक रवैया न अपनाएँ। रोगी के रिश्तेदार को बताएँ कि यदि प्रतिकूल घटना होती है तो रेकी चैनल इसके लिए जिम्मेदार नहीं होगा। अधिकांश पश्चिमी देशों में इस स्थिति में आपको (रेकी चैनल को) कोर्ट-कचहरी में घसीटा जाता है।

रेकी कोई धार्मिक कर्मकांड नहीं है। यह ब्रह्मांड शक्ति है। रेकी शरीर के पीडाग्रस्त भाग में से गुजरकर व्यक्ति का उपचार करती है। हमारा इस ऊर्जा पर कोई नियंत्रण नहीं होता।

शुरू-शुरू में कोई परिणाम सामने नहीं आता। फिर पाँचवें दिन से रोगी के शरीर मे मकारात्मक लक्षण दिखाई देने लगते हैं। लगभग बारहवें से चौदहवें दिन तक शरीर मे मे 'विष' निकलना शुरू हो जाता है। ऐसी स्थिति में रोगी पुनः बीमार भी पड सकता है।

आप घबराएँ नहीं। रेकी सत्र जारी रखें। इस प्रकार के मामलों में 'समूह चिकित्सा' से विस्मयकारी परिणाम सामने आते हैं।

चार-छह व्यक्तियों के समूह में डेढ़ घंटा 'रेकी' विद्या से प्रत्येक रोगी का उपचार किया जाता है। यह प्रक्रिया छह से नौ घंटे प्रतिदिन जारी रखी जाती है।

परिणामों को लेकर चिंतित न हों। 'रेकी' सकारात्मक चिकित्सा पद्धति है। यह मेधा शक्ति है। सकारात्मक सोचें। हमेशा शुभ सोचें। आशा की लौ जलाए रखे। परिणाम भी सकारात्मक आएँगे।

□

: अध्याय-3 :

सामूहिक उपचार

एड्स, दमा, मधुमेह, पुराना गठिया, बुखार तथा रक्त से संबंधित रोगों में सामूहिक चिकित्सा सर्वोत्तम है।

एक समूह में चार से छह रेकी चैनल एक ही समय में एक रोगी का उपचार करते हैं।

आमतौर पर सबसे ज्यादा अनुभवी व्यक्ति समस्त रेकी चैनलों का चार्ज लेता है। परंतु सिर की ओर स्थिति सँभालनेवाला रेकी चैनल विशेष सत्र के सभी चैनलों का प्रमुख माना जाता है।

हमने पढ़ा है कि यदि जाँघ, घुटने तथा पिंडलियों को एक ही स्थिति मानकर चलें तो हमारे शरीर के अगले भाग में उन्नीस स्थितियाँ होती हैं।

सिर की ओर स्थिति सँभालनेवाला व्यक्ति ही आमतौर पर चार्ट बनाकर रखता है।

मान लें, आप सिर की ओर स्थिति सँभालते हैं तो आप चार्ट कैसे तैयार करेंगे?

मान लें, छह व्यक्ति हैं।

अगले भाग में कितनी रेकी स्थितियाँ हैं? कुल उन्नीस (जाँघ, घुटनों और पिंडलियों को एक स्थिति माना है।)।

जब आप सिर की ओर स्थिति सँभालते हैं तो उस क्षेत्र में पाँच स्थितियाँ हैं (नेत्र, कनपटी, कान, माथा एवं सिर का पिछला भाग)। सबसे पहले उन्नीस में से पाँच स्थितियाँ कम कर देनी हैं। अब शेष केवल चौदह स्थितियाँ हैं।

मूल चक्र भी सहस्रार चक्र के समान महत्त्वपूर्ण है। इसलिए एक व्यक्ति पैर की ओर खड़ा होता है। ये मूलाधार चक्र के विस्तार क्षेत्र समझे जाते हैं। ये दो स्थितियाँ हैं। अब बारह स्थितियों को आगे चार समूहों में बाँटा जाए।

हमने पहले दो लोगों को खड़ा किया है— एक सिर की ओर तथा दूसरा पैर की ओर। शेष चार व्यक्ति इस प्रकार से बैठेंगे—

पहला व्यक्ति : दाईं ओर— यह विशुद्ध चक्र, फेफड़ों की टिप्स, थायमस तथा थायराइड ग्रंथियों की ओर ध्यान देगा।

दूसरा व्यक्ति : बाएँ हाथ की ओर अनाहत चक्र, मणिपूर या मणिपूरक चक्र तथा जिगर पर ध्यान देगा।

तीसरा व्यक्ति : दाएँ हाथ की ओर तिल्ली, पेट, प्रजनन से जुड़े अंगों पर ध्यान देगा।

चौथा व्यक्ति : बाएँ हाथ की ओर, जाँघ, घुटने तथा पिंडलियों की ओर ध्यान देगा।

सभी रेकी चैनल अपने हाथ ऊपर उठाएँ, हथेलियाँ ऊपर की ओर रखें तथा कहें—

1. मैं यहाँ मौजूद होने के लिए स्वयं के प्रति आभारी हूँ।
2. मैं यहाँ रेकी के प्रति आभारी हूँ।
3. मैं यहाँ........................के प्रति आभारी हूँ। (रोगी का नाम ले।)

अब रेकी की कैसेट चला दें। घंटी की संगीतमय ध्वनि पर हाथों की स्थितियाँ बदलें। सभी रेकी चैनल पहले से ही स्थितियों को जानते हैं। कुछ रेकी चैनलों की स्थितियाँ कम होती हैं, कुछ चैनलों की अधिक। जिस चैनल की कम होती हैं वह अंतिम स्थिति पर रुक जाएगा तथा जब तक अन्य अपनी स्थितियाँ पूरी नहीं कर लेते तब तक अपनी क्रियाएँ जारी रखेगा।

सिर की स्थिति से संबंधित व्यक्ति अगले भाग की ओर चक्राकार बनाएगा।

पिछले भाग की ओर केवल सात स्थितियाँ होती हैं—

1. सिर की ओर खड़ा व्यक्ति कंधों, थायमस थायराइड ग्रंथियों पर ध्यान देगा।
2. दूसरा व्यक्ति - अनाहत चक्र
3. तीसरा व्यक्ति - मणिपूर या मणिपूरक चक्र
4. चौथा व्यक्ति - गुरदे
5. पाँचवाँ व्यक्ति - पेट (स्वाधिष्ठान चक्र)
6. अंतिम व्यक्ति - रीढ़ का मूल भाग (मूलाधार चक्र)

पुनश्च— सिर की ओर स्थिति सँभालनेवाला व्यक्ति चक्र संतुलन, थपथपाने तथा सहलाने का सत्र पूरा करेगा।

इसीके साथ सामूहिक उपचार का अध्याय समाप्त हुआ।

: अध्याय-4 :

ध्यानावस्था : आपका अभयारण्य

मानव को अपने जीवन में प्रतिदिन संघर्ष करना पड़ता है। ऐसा दिन भी आता है जब हम निराश, भ्रमित होते हैं। आप अपने जीवन में निम्नतम स्तर पर, अवनति के मुकाम पर खड़े होते हैं। आप उस समय अत्यधिक उत्तेजित होते हैं।

ऐसी स्थिति में आप बस यही चाहते हैं कि किसी तरह से इन सबसे बाहर निकलें।

आप ऐसे स्थान की तलाश में होते हैं, जहाँ आप एकांत अनुभव कर सकें। आप उस समय हमेशा के लिए किसी भी बाह्य शक्ति के संपर्क में नहीं आना चाहते। आप एकांत चाहते हैं—ऐसा 'गुप्त स्थल' जिसे सिर्फ आप ही जानते हैं।

परंतु यहाँ कोई ऐसा स्थान है?

आइए, इसपर अलग दृष्टिकोण से विचार करें।

परंतु ऐसा करने से पहले, मैं आपसे एक प्रश्न पूछना चाहता हूँ।

आने-जाने का सबसे अधिक रफ्तारवाला साधन कौन सा है?

उत्तर देने से पहले विचार करें।

इसपर मैं आपकी ओर से जवाब देता हूँ। कहीं जाने का सबसे अधिक रफ्तार वाला साधन हमारी 'कल्पना शक्ति' है। इस पुस्तक के प्रारंभ में मैंने उल्लेख किया है कि अंतर्जगत् बाहरी दुनिया से कहीं अधिक व्यापक होता है।

अब प्रश्न उठता है कि हम इस बाहरी दुनिया से छिपना क्यों चाहते हैं? हम अपने मन के भीतर कल्पना ध्यानावस्था का सहारा क्यों नहीं लेते?

हम पहाड़ियों में, सौरमंडल के किसी भी ग्रह में, पृथ्वी के नीचे, पृथ्वी के ऊपर, कहीं भी गुप्त (सुरक्षित) स्थल बना सकते हैं। परंतु हमारा यह जगत् मन के भीतर होगा, जहाँ कोई नहीं पहुँच सकता।

हम यह भलीभाँति जानते हैं कि हम इस बाहरी दुनिया के सामने कैसे पेश आते हैं, कितने ईमानदार, पवित्र हैं। दूसरों का कितना ध्यान रखते हैं। इसके

हम यह भी जानते हैं कि मन के भीतर हम वास्तव में कैसे हैं ? क्या ऐसा

ए, हम अपने भीतर सुरक्षित स्थल बनाते हैं, जहाँ बर्फ से ढकी पहाड़ियाँ
ह, कल-कल करती नदियाँ हैं, भरे हुए तालाब हैं। यह दुनिया सिर्फ हमारी

श्वास क्रिया करें। 4 तक गिनती करके साँस लें, फिर 4 गिनने तक साँस रोकें और 4 गिनने तक साँस छोड़ें।

जब तक आप उनींदा महसूस न करने लगें या आराम महसूस न करने लगें तब तक गहरी साँस लें।

आप मनपसंद आरामदेह जगह की कल्पना करें।

कल्पना करें कि आप इस स्थान पर चहलकदमी कर रहे हैं। यहाँ कोई इनसान नहीं, जानवर नहीं, पक्षी नहीं।

चहलकदमी करते समय बादल आपका पीछा कर रहा है।

इस बादल को देखें। यह बहुत बड़ा बादल है।

कल्पना करें कि जब आप बादल को निहार रहे हैं, उस समय यह बादल फट जाता है। इसमें से सफेद प्रकाश आपपर छा रहा है।

महसूस करें कि लाखों बल्ब जगमगा रहे हैं।

आप इंद्रधनुष, बैंगनी, गाढ़ा नीला, नीला, हरा, पीला, लाल, संतरी, नीलक, सफेद रंग देखें।

आप अपने शरीर में सनसनी का अनुभव करें।

महसूस करें कि आप किसी बहुत बड़े पक्षी के पंखों पर बैठे हैं।

आप हलकापन महसूस करें।

आपकी चिंताएँ, अशुद्धियाँ, नकारात्मक भाव, भय आदि बादल की इस रोशनी में धुल गए हैं।

आप मानसिक स्तर पर झुककर फुसफुसाते हैं—'हे प्रभु! आपने मुझपर कृपा की है। आपने मुझे लड़ने, उठने की ताकत दी है। हे प्रभु! तुम्हारा लाख-लाख शुक्र है।'

इस बादल को दोबारा देखें। यह लुप्त हो गया होगा।

आप इस विश्राम-स्थल पर टहलते रहें।

क्या आपको आराम मिला है ?

जब चाहें, कमरे में आ जाएँ। और इस जीवन में संघर्ष करने के लिए—आगे बढ़ने के लिए तैयार हो जाएँ।

□

: अध्याय-5 :

किन स्थितियों में 'रेकी' नहीं देनी

मुझे याद है, एक दिन एक व्यक्ति मेरे पास रेकी चिकित्सा के लिए आया। उसे पिडलियों में बहुत ज्यादा तकलीफ थी। उसका वजन बहुत अधिक था और वह लगातार सिगरेट पीता रहता था। मेरी यह आदत है कि रेकी चिकित्सा के इच्छुक व्यक्ति के साथ मैं विस्तारपूर्वक बातचीत करता हूँ। इस व्यक्ति को परामर्श देते समय मुझे यह पता चला कि उसकी यह समस्या बहुत पुरानी है।

वह सोफे या कुरसी पर कुछ मिनटों से ज्यादा देर तक नहीं बैठ सकता था। रोज ही ऑफिस से घर लौटने पर वह लेट जाता था और अपनी टाँगें 'सेंटर टेबल' पर कम-से-कम तीस मिनट तक रखता था। उसने हर तरह का इलाज कराया, परंतु कोई लाभ नहीं हुआ।

मैंने इक्कीस दिन का रेकी उपचार करना शुरू किया। कुछ ही दिनों में मैंने यह महसूस किया कि उसका पूरा शरीर ही ठंडा पड़ा है। कभी-कभी ऊर्जा मेरे हाथ से नहीं गुजरती थी, अर्थात् वह ऊर्जा नहीं ग्रहण कर रहा था। मैं हैरान था। तब नौवें दिन मुझे अंतर्ज्ञान हुआ कि उसके हृदय के दोनों वॉल्व बंद हो गए हैं। मैंने देखा कि वह हॉफ रहा था। उसके बाद वह नीला पड़ने लगा। मुझे पसीने छूटने लगे। जब मैंने ऑखे खोलीं, वह मुसकरा रहा था।

मैंने उसका इलाज करना बंद कर दिया। फोन पर मैंने उसे बताया कि उसके साथ कुछ होने वाला है। लेकिन मैंने उसे वह सबकुछ नहीं बताया, जो मैने देखा था।

बारहवें दिन उसने मुझे बताया—'क्या आप जानते हैं कि मैं कहाँ बैठा हूँ?' मै घबरा गया। उसने जवाब दिया—'सोफे पर।' वह थोड़ी देर के लिए रुका, फिर कहने लगा, 'मैं आपका शुक्रगुजार हूँ। मैंने अपने फैमिली डॉक्टर को जवाब दे दिया है। वह पिछले आठ वर्षों तक मेरा इलाज नहीं कर पाया। और, आपने केवल नौ दिनो मे ही कमाल कर दिखाया।'

बातचीत के दौरान मैंने उसे सलाह दी कि वह किसी हृदय विशेषज्ञ के पास जाए। मैंने उसे वह सबकुछ बता दिया, जो मैंने मन की आँखों से देखा था। वह हँसने लगा।

फिर भी, हम हृदय विशेषज्ञ के पास गए। डॉक्टर ने एक्स-रे करवाया और यह पता चला कि उसके हृदय का आकार बढ़ गया है; परंतु मैंने वह सबकुछ नहीं देखा जो मुझे दिखाई दिया था। हम दूसरे क्लिनिक में चले गए। यहाँ डॉक्टर ने टी वी स्क्रीन पर उसके वॉल्व दिखाए। ये वॉल्व पूर्णत: स्वस्थ थे।

परंतु मेरा भय दूर नहीं हुआ।

चौदहवें दिन मुझे रेकी उपचार शुरू करना था। तभी उस व्यक्ति की ओर से फोन आया—'मुझे बहुत पसीना आ रहा है और ऐसा लग रहा है कि मेरा दम घुट रहा है।' अंतर्ज्ञान से मैं जानता था कि उसे 'दिल का दौरा' पड़ा है। मैंने उसके मित्र को एंबुलेंस लाने की सलाह दी और उसे अस्पताल में भेज दिया।

मैंने फोन रखा। मित्र की पत्नी को अस्पताल जाने के लिए कहा। मैं भी टैक्सी लेकर भागा। मेरा वह मित्र स्ट्रेचर पर आई.सी.यू. में ले जाया जा रहा था। अगले पच्चीस मिनट के भीतर ही उसे मृत घोषित कर दिया गया।

मैंने यह घटना इसलिए बताई है कि किसी भी रोगी का रेकी उपचार करते समय आपके सामने ऐसी समस्या आ सकती है।

अर्थात् जब रेकी का उपचार दे रहे हों, आपको लगेगा कि आपके हाथों से ऊर्जा प्रवाहित नहीं हो रही। आपको कोई अनुभूति नहीं होगी। जबकि रेकी चैनल के रूप में ऐसा होना चाहिए।

जब आत्मा इस शरीर को छोड़ने की तैयारी कर रही हो तब शरीर किसी भी स्रोत से ऊर्जा स्वीकार नहीं करता।

ऐसे मामलों में कोई-न-कोई बहाना बना दें। ऐसे व्यक्ति का रेकी उपचार न करें।

□

: अध्याय-6 :

ध्यान लगाना : आपके सलाहकार

ऐसा भी समय आएगा, जब आप इन प्रश्नों के बारे में सलाह लेना चाहेंगे—

- जिस व्यक्ति का मैं उपचार कर रहा हूँ वह गले के कैंसर रोग से पीडित है। मैं इस समय घबरा गया हूँ। यदि इसका उपचार करते समय मैं भी रोग की चपेट में आ गया तो क्या होगा? ऐसे में मैं क्या कर सकता हूँ?
- मैं श्रीमती..................का एक महीने से भी ज्यादा समय से इलाज कर रहा हूँ; पर कोई प्रभाव नजर नहीं आ रहा। मैं क्या करूँ?
- जब मैं रेकी उपचार करता हूँ तब श्री 'क' बहुत ज्यादा खाँसते है। मैं घबरा गया हूँ। यदि मुझे भी यह रोग हो गया तो क्या होगा?
- रेकी के उपचार में समय लगता है। मैं रोगी का तेजी से उपचार कर सकता हूँ?

प्रश्न, प्रश्न, प्रश्न...

परंतु हर प्रश्न का उत्तर होता है।

कभी-कभी हम ऐसे लोगों से प्रश्न पूछते हैं जो 'रेकी' का क, ख, ग भी नहीं जानते। इसलिए क्या वे उत्तर देने योग्य हैं?

कभी कभी हम योग्य व्यक्तियों से प्रश्न पूछते हैं; परंतु वे ध्यानावस्था की भाषा नही समझ पाते, न ही उपचार की तकनीक जानते हैं। वे इन तकनीकों का उपहास भी उड़ाते हैं। क्या वे हमारे प्रश्नों का उत्तर दे सकते हैं?

तब योग्य कौन है? ऐसा (कौन सा) व्यक्ति है, जो इन जाने-अनजाने लोगो के उपचार के दौरान आपके दर्द समझ पाएगा? आपकी समस्याएँ धैर्यपूर्वक कौन सुनेगा? ऐसा कौन सा व्यक्ति है जिसपर आप भरोसा करते हैं? आप किसका आदर करते हैं? ऐसे दो व्यक्ति चुनें— एक महिला, एक पुरुष। अब आपने दो व्यक्ति चुन लिये हैं। इसके बाद यह क्रिया करें—

- आप किसी मनपसंद विश्राम-स्थल की कल्पना करें।

★ आप वहाँ पेड़ की छाया में बैठकर ऊपर बताए गए दो व्यक्तियों को याद कर रहे हैं।

★ अपने होंठों पर एक व्यक्ति का नाम लें। उस व्यक्ति की कल्पना करें वह व्यक्ति आपके सामने खड़ा है।

★ आपको कुछ बोलने की आवश्यकता नहीं है, बस टेलीपैथी काम करेगी

✦ जिसे आप मान-सम्मान, प्यार देते हैं उस व्यक्ति से प्रार्थना करें कि वह आपका सलाहकार बने। आप निवेदन करें कि आपको लोगों की अस्वस्थता, निराशा, मानसिक, आध्यात्मिक, भौतिक समस्याओं से जुड़े महत्त्वपूर्ण विषयों पर उनकी सलाह की जरूरत है। इन समस्याओं को आप समझ नहीं पा रहे।

✦ आप पहले सलाहकार पर ध्यान दें। यदि जवाब 'हाँ' है तो उन्होंने सलाहकार बनना स्वीकार कर लिया है, और यदि 'नहीं' है तो किसी अन्य व्यक्ति की तलाश करें।

✦ दूसरे व्यक्ति के संबंध में भी यही क्रिया दोहराएँ।

✦ ध्यान दें। यदि जवाब 'हाँ' है तो उन्होंने सलाहकार बनना स्वीकार कर लिया है। यदि 'नहीं' है तो किसी अन्य व्यक्ति से सहायता माँगें।

✦ शांत रहें। जब चाहें, कमरे में आ जाएँ।

जब कभी आप बाधाओं से घिरेंगे, जिन्हें पार करना कठिन होगा, ये सलाहकार चिकित्सा मामलों में हमेशा आपकी सहायता करेंगे।

□

: अध्याय-6 :

ध्यान लगाना : आपके सलाहकार

ऐसा भी समय आएगा, जब आप इन प्रश्नों के बारे में सलाह लेना चाहेंगे—

- जिस व्यक्ति का मैं उपचार कर रहा हूँ वह गले के कैंसर रोग से पीडित है। मैं इस समय घबरा गया हूँ। यदि इसका उपचार करते समय मै भी रोग की चपेट में आ गया तो क्या होगा? ऐसे में मैं क्या कर सकता हूँ?
- मैं श्रीमती..................का एक महीने से भी ज्यादा समय से इलाज कर रहा हूँ; पर कोई प्रभाव नजर नहीं आ रहा। मैं क्या करूँ?
- जब मैं रेकी उपचार करता हूँ तब श्री 'क' बहुत ज्यादा खाँसते हैं। मे घबरा गया हूँ। यदि मुझे भी यह रोग हो गया तो क्या होगा?
- रेकी के उपचार में समय लगता है। मैं रोगी का तेजी से उपचार कर सकता हूँ?

प्रश्न, प्रश्न, प्रश्न...

परंतु हर प्रश्न का उत्तर होता है।

कभी-कभी हम ऐसे लोगों से प्रश्न पूछते हैं जो 'रेकी' का क, ख, ग भी नही जानते। इसलिए क्या वे उत्तर देने योग्य हैं?

कभी कभी हम योग्य व्यक्तियों से प्रश्न पूछते हैं; परंतु वे ध्यानावस्था की भाषा नहीं समझ पाते, न ही उपचार की तकनीक जानते हैं। वे इन तकनीकों का उपहास भी उड़ाते हैं। क्या वे हमारे प्रश्नों का उत्तर दे सकते हैं?

तब योग्य कौन है? ऐसा (कौन सा) व्यक्ति है, जो इन जाने-अनजाने लोगो के उपचार के दौरान आपके दर्द समझ पाएगा? आपकी समस्याएँ धैर्यपूर्वक कौन सुनेगा? ऐसा कौन सा व्यक्ति है जिसपर आप भरोसा करते हैं? आप किसका आदर करते हैं? ऐसे दो व्यक्ति चुनें— एक महिला, एक पुरुष। अब आपने दो व्यक्ति चुन लये हैं। इसके बाद यह क्रिया करें—

- आप किसी मनपसंद विश्राम-स्थल की कल्पना करें।

★ आप वहाँ पेड़ की छाया में बैठकर ऊपर बताए गए दो व्यक्तियों को याद कर रहे हैं।

★ अपने होंठों पर एक व्यक्ति का नाम लें। उस व्यक्ति की कल्पना करें। वह व्यक्ति आपके सामने खड़ा है।

★ आपको कुछ बोलने की आवश्यकता नहीं है, बस टेलीपैथी काम करेगी

✦ जिसे आप मान-सम्मान, प्यार देते हैं उस व्यक्ति से प्रार्थना करें कि वह आपका सलाहकार बने। आप निवेदन करें कि आपको लोगों की अस्वस्थता, निराशा, मानसिक, आध्यात्मिक, भौतिक समस्याओं से जुड़े महत्त्वपूर्ण विषयों पर उनकी सलाह की जरूरत है। इन समस्याओं को आप समझ नहीं पा रहे।

✦ आप पहले सलाहकार पर ध्यान दें। यदि जवाब 'हाँ' है तो उन्होंने सलाहकार बनना स्वीकार कर लिया है, और यदि 'नहीं' है तो किसी अन्य व्यक्ति की तलाश करें।

✦ दूसरे व्यक्ति के संबंध में भी यही क्रिया दोहराएँ।

✦ ध्यान दें। यदि जवाब 'हाँ' है तो उन्होंने सलाहकार बनना स्वीकार कर लिया है। यदि 'नहीं' है तो किसी अन्य व्यक्ति से सहायता माँगे।

✦ शांत रहें। जब चाहें, कमरे में आ जाएँ।

जब कभी आप बाधाओं से घिरेंगे, जिन्हें पार करना कठिन होगा, ये सलाहकार चिकित्सा मामलों में हमेशा आपकी सहायता करेंगे।

❑

: अध्याय-7 :

प्रत्यक्ष ध्यानावस्था : आपकी प्रयोगशाला

कृपया इस बात का ध्यान रखें कि यह रेकी क्रिया नहीं है।

अब हमारा एक गुप्त व सुरक्षित विश्राम-स्थल है।

हमारे अपने सलाहकार हैं।

जब रेकी का असर नहीं होता तब क्या होता है?

रेकी कोर्स करते समय मैं अपने गुरु की पत्नी को याद करता हूँ, जिसका इलाज नहीं हो पाया था। मुझे इस भली औरत का दर्द कम करने के लिए कहा गया था। मैंने पूरी कोशिश की। सामान्य आठ-दस गोलियों की खुराक भी बंद कर दी गई।

मंजूषा रेकी मास्टर थी। फिर भी वह कंधों के रोग से पीड़ित अपनी माँ का इलाज नहीं कर पाई थी।

हो सकता है, रेकी विद्या के मेरे गुरु तथा मंजूषा गलती पर हों। ये रेकी के बारे मे बातचीत करते हैं, मेरे गुरु रेकी विद्या सिखाते हैं; परंतु क्या उनमें धैर्य भी था?

यदि वे ऐसा करते हैं, तब 'रेकी' विद्या सफल रहती है— और यदि ऐसा नही है तो यह पद्धति गलत नहीं, गलती लोगों से होती है।

हो सकता है, उनमें अपने साथियों के प्रति प्यार तथा करुणा का अभाव हो।

यहाँ बहुत सी संभावनाएँ हो सकती हैं। परंतु निर्णय आपको लेना है।

'उपचार की पूर्ण कला' के संबंध में मैं रेकी कोर्स के दौरान तीन और बाते बताऊँगा। इनसे उपचार पद्धति पूर्ण होगी।

आप शत-प्रतिशत सफलता के साथ किसी भी रोग का उपचार कर सकते हैं।

इस अध्याय में आपको 'एब्सेंटिया' द्वारा लोगों के उपचार की विधि बताई गई है। इस विधि में रोगी का शारीरिक रूप से उपस्थित न होने पर इलाज किया जाता है।

यह इलाज कैसे किया जाता है?

ऐसा करना बहुत आसान है।

इसमें हम 'अद्‌भुत प्रयोगशाला' बनाते हैं।

जहाँ पर मनुष्य के मन की क्षमता के अनुसार उपचार की सभी सुविधाएँ मौजूद हैं।

पहले हम सामान्य रूप से 'श्वास क्रिया' तकनीक करेंगे।

फिर जब हम विश्राम महसूस करें तब मानसिक रूप से अपने मनपसंद विश्राम-स्थल में चले जाएँगे।

यहाँ से हम किसी अन्यत्र स्थल पर जाएँगे। वहाँ पर प्रयोगशाला बनाएँगे।

क्रिया

- कल्पना करें कि आपने मानसिक स्तर पर मन में प्रयोगशाला बनाई है।
- आप इस प्रयोगशाला के भीतर मुख्य हॉल में खड़े हैं।
- आप अपने सलाहकारों को मन-ही-मन बुलाते हैं।
- कल्पना करें कि आपके सामने सलाहकार मौजूद हैं।
- मानसिक रूप से आप बताएँ कि आपको इस प्रयोगशाला की जरूरत है।
- अब आप बड़ी स्क्रीन बना रहे हैं।
- आप मन में दोहराएँ—'इस परम सत्ता द्वारा दी गई ताकत से मैं इस स्क्रीन में शक्ति का संचार करूँगा, ताकि जब व्यक्ति इसके पीछे खड़ा हो तब मानव शरीर के त्रुटिपूर्ण हिस्से स्क्रीन पर दिखाई दें।'
- कल्पना करें कि आपके सामने कंप्यूटर रखा है।
- आप मन में दोहराएँ—'उस परम सत्ता द्वारा दी गई ताकत से मैं मानव मन में तैयार की गई उपचार तकनीक से संबंधित सफल कार्यक्रम सी.पी.यू. में 'लोड' करता हूँ।'
- आप अपने सलाहकार से चर्चा करें। विनती करें कि ये शेष जीवन के लिए इस प्रयोगशाला में रहें, ऐसे रोगों के इलाज का पता लगाएँ जिनका इलाज यह विश्व नहीं कर पाया।
- कल्पना करें कि सलाहकार ने मुसकराकर आपका अनुरोध स्वीकार कर लिया है।
- मन में उनसे जाने की अनुमति माँगेंगे।
- जब आप चलने के लिए तैयार हों. वापस कमरे में आएँ।

इस क्रिया के दौरान बातों का हमेशा ध्यान रखें—

- जब आप प्रयोगशाला में जाएँ या वहाँ से निकलें, हमेशा सलाहकार का अभिवादन करें।
- प्रयोगशाला में कभी भी प्रतिकूल न सोचें।
- इस प्रयोगशाला में हर रोग का उपचार है।
- आपकी परेशानी सुनने तथा आपको सलाह देने के लिए सलाहकार हमेशा प्रयोगशाला में उपस्थित रहते हैं।
- हमेशा इस प्रयोगशाला में आप पहले जाएँगे, यदि चाहें तो बाद में रोगी को बुला सकते हैं।
- पहले रोगी के बारे में सलाहकार से चर्चा करें, फिर रोगी को प्रयोगशाला में लाएँ।
- प्रयोगशाला में कभी भी रोगी से बात न करें। केवल उसका इलाज करें।
- गंभीर मामलों में, सफेद रोशनी में मानसिक छवि बनती है।
- आपकी तथा सलाहकार की सर्वोत्तम जानकारी के अनुसार ऑपरेशन भी किया जा सकता है।
- हृदय का उपचार करते समय हमेशा याद रखें कि घड़ी बंद होनी चाहिए। हृदय का उपचार करने के बाद आप घड़ी पुनः चला सकते हैं।
- कभी भी, तब तक रोगी का हृदय न छुएँ जब तक घड़ी बंद है।
- मानसिक चित्र जितने अधिक स्पष्ट होंगे उतनी ही तेजी से उपचार संपन्न होगा।

❑

: अध्याय-8 :

ध्यानावस्था

'संजय!' मैंने रेकी कोर्स के दौरान अपने छात्र को आवाज दी।

'जी, हाँ।' उसने जवाब दिया।

'क्या तुम बता सकते हो, यह ध्यानावस्था क्या है?'

'सर, यह ऐसी कला है, जहाँ आप बैठकर कुछ किए बिना परिणाम हासिल करते हैं।'

'शाबाश! मैं इतनी अच्छी तरह से नहीं समझा सका।'

यदि आप प्रकाश, प्रेम, सत्य की दुनिया में प्रवेश करना चाहते हैं तो आपको ध्यान लगाना पड़ेगा। ध्यानावस्था से आप अपने अस्तित्व तथा आत्मानुभूति का परम लक्ष्य प्राप्त कर सकेंगे।

सहज रूप से अगला प्रश्न यह होगा कि हम ध्यान कैसे लगाएँ?

हम कार के चार पहियों के समान चार विभिन्न तरीकों से ध्यान लगाते हैं—

1. सबसे पहले आत्मकेंद्रित हों।
2. दूसरे, मंत्र शब्द या वर्ण का उच्चारण करें। इससे ध्यान लगाने में मदद मिलेगी।
3. तीसरे, उचित आसन लगाएँ। इससे आपके शरीर को सहारा मिलेगा तथा स्नायु प्रणाली भी उत्प्रेरित होगी।
4. चौथे, हमें श्वास पर ध्यान देना है। हमें श्वास लेने तथा छोड़ने की क्रियाओं में संतुलन रखना है।

आइए, अब थोड़ा सा विषय बदल देते हैं। हम आराम, चैन की नींद की बात करते हैं। जब हमें नींद आने लगती है, हम अपनी पत्नी, बच्चों, भोजन, टी.वी आदि से दूर होना चाहेंगे। हम केवल सोना चाहेंगे। नींद के समय हमारी सब चिंताएँ दूर हो जाती हैं तथा जब हम जाग जाते हैं तब पूरी तरह से प्रसन्नचित्त महसूस करते हैं।

प्रतिदिन हम यह अनुभव करते हैं। यदि हम इस विषय पर चिंतन करें तो यह महसूस करेंगे कि दिन भर कार्य कलाप करते हुए हम थक जाते हैं ' परंतु आंतरिक

कार्य-कलाप (नींद) से हमें पुन:स्फूर्ति मिलती है। इस प्रकार से खाने-पीने, पार्टी मे जाने तथा टी.वी. देखने से हमें स्थायी रूप से ऐसा आनंद नहीं मिलता है जिससे हम मन में शांति ला सकें।

जब हम सो रहे होते हैं तब शांत होते हैं। दिन में हमारा मन बाहर की ओर भागता है, जबकि सोते समय मन अपने भीतर आराम करता है तथा इस प्रकार से हमारी थकान, क्लांति दूर होती है। नींद में प्राप्त परमानंद में डूबकर हम जाग्रत अवस्था की पीड़ाएँ भूल जाते हैं। यदि हमें नींद से परे जाना है और ध्यानावस्था में प्रवेश करना हे तो हमें अपने हृदय में प्रवाहित होनेवाले प्यार और खुशी का रसपान करना होगा।

यह आनंद-रस हम बाह्य जगत् के सभी कार्य-कलापों में ढूँढ़ते हैं। हम वास्तव मे परम सत्य पाना चाहते हैं— और ध्यान लगाकर हम हृदय में उदात्त प्रसन्नता के रूप मे सत्य का स्पंदन अनुभव करते हैं।

'सत्य' यह है कि आपमें दिव्य शक्ति है। देवत्व आपका जन्मसिद्ध अधिकार ह। प्रत्येक व्यक्ति की अस्थि और मज्जा में दिव्य तत्त्व मौजूद हैं। गलत धारणा के कारण हम स्वयं को छोटा समझते हैं। तब इस देवत्व से हमारा ध्यान हट जाता हे। हम स्वयं को इस नश्वर शरीर की सीमाओं तक ही देखते हैं। आप शारीरिक बनावट हाथ, पैर, आँखें, कान और मुँह आदि के बारे में सोचते हैं।

आप स्त्री-पुरुष, जाति, धर्म, राष्ट्रीयता का भेद कर सकते हैं।

आप अपने विचारों, बुद्धि, सकारात्मक तथा नकारात्मक क्रियाओं से ही परिचित होते हैं। परंतु आप यही नहीं हैं।

आपके भीतर ऐसी चेतना है, जो शरीर-मन की सभी क्रियाओं को जानती है और इनसे अछूती रहती है। यह शरीर मंदिर है, जिसके भीतर विद्यमान आत्म चेतना इसकी रक्षा करती है।

जो व्यक्ति इस मंदिर से जुड़ा है, उसे समझ नहीं पाता, इससे दूर रहता हे। उदाहरणतया, आप कहेंगे—'मेरा शरीर', इसी प्रकार से आप 'मेरी पत्नी', 'मेरे बच्चे', 'मेरी माँ' कहेंगे।

आपकी माँ आपसे अलग है—फिर भी आपकी माँ है।

आपके बच्चे आपसे अलग हैं—फिर भी वे आपके बच्चे हैं।

आपकी पत्नी आपसे अलग है—फिर भी वह आपकी पत्नी है।

आपका शरीर आपसे अलग है—फिर भी वह आपका शरीर है।

इस मंदिर का रक्षक कौन है? आपका शरीर जाग्रत अवस्था में सभी कार्य-कलाप देखता रहता है। उसका रक्षक कौन है? रात में जब आप सो जाते हैं, यह रक्षक

जागता रहता है। रात को जो आप सपने देखते हैं, उसके बारे में रिपोर्ट देता है। यह रक्षक कौन है?

यह रक्षक आपके मंदिर—आपके शरीर—में रहता है, परंतु आपके शरीर से अलग रहता है। यह 'आत्म' तत्त्व है। यह आत्म तत्त्व शरीर से परे है। यह मन से, नाम, रंग, लिंग, राष्ट्रीयता—इन सभी भेदों से परे है। यह शुद्ध 'मैं' है। यह 'मैं' मूलत: चेतना है, जो जन्म के समय से ही आपके भीतर रहती है।

हम इस 'मैं' पर ऊपर से संकल्पनाएँ, विचार थोप देते हैं।

'मैं' निरंतर बदलता रहता है। हम 'मैं बच्चा हूँ' से लेकर मैं वयस्क हूँ, मैं भाई हूँ, मैं बेटा हूँ, मैं पति हूँ, मैं पिता हूँ, दादा हूँ, क्लर्क हूँ, सुपरवाइजर हूँ, अधिकारी हूँ, प्रबंधक हूँ—में बदल जाते हैं। यह 'मैं' काल के बदलते स्तरों से गुजरता रहता है।

'ध्यान' चित्त की एकाग्रता है।

'मैं' विशुद्ध चेतना नहीं बल्कि परम आनंद का रूप है। यह निरपेक्ष है। 'मैं' भगवान् है। हम प्रत्यक्ष रूप से ज्ञान-प्राप्ति के लिए ध्यान लगाते हैं। हम इसे जितना अधिक देखते हैं, महसूस करते हैं हममें उतना अधिक बदलाव आने लगता है।

इस विश्व में अनेक तकनीकें सिखाई जाती हैं। परंतु प्राचीनतम तकनीक ध्यान लगाना है। क्योंकि मात्र ध्यान लगाकर ही हम सीधे आत्मतत्त्व को देख पाते हैं। हृदय में विद्यमान आत्मतत्त्व पुस्तकों में नहीं मिलता। यह किसी धर्म में नहीं मिलता, न ही किसी धर्मग्रंथ में मिलता है।

याद रखें, सभी पुस्तकें मस्तिष्क से लिखी जाती हैं। मस्तिष्क से अनेक पुस्तकें लिखी जा सकती हैं, परंतु कोई पुस्तक ऐसी नहीं, जिससे मस्तिष्क बनाया जा सकता है। बेहतर है कि पुस्तकें एक ओर रखकर ध्यान लगाएँ।

ध्यान सार्वभौमिक है। यह किसी संप्रदाय से नहीं जुड़ा। न यह पूर्व का है न ही पश्चिम का है। इसका कोई धर्म नहीं। नींद के समान ध्यान हर किसीकी संपत्ति है। यह मानवता से जुड़ा है।

प्रत्येक व्यक्ति ध्यान लगाता है। चाहे वह डॉक्टर हो, कुक हो, अध्यापक या पेंटर हो, अथवा माँ या कोई अन्य।

किसी विशिष्ट क्षेत्र पर चित्त की एकाग्रता का कोई भी प्रकार 'ध्यान' कहलाता है।

हमें अंतर्मन से ध्यान लगाना है। ध्यान लगाने से क्या होता है?

- इससे रोगों पर काबू पाया जा सकता है और हम हर कार्य अधि कुशलतापूर्वक कर पाते हैं।
- अंतर्जगत् तथा बाह्य जगत् के पदार्थों को अधिक गहराई से समझने लग हैं।
- इधर-उधर निरंतर भटकनेवाला मन एकाग्र एवं स्थिर होता है।
- हम रंग-बिरंगी भीतर की दुनिया में विचरण करते हैं और असंख अनुभव प्राप्त करते हैं।
- इससे हमें अपने कष्टों से मुक्ति मिलती है।
- हम परम स्थिति के संपर्क में आते हैं।
- हम अपनी मूल प्रकृति के प्रति जागरूक होते हैं।
- किसी विशिष्ट लक्ष्य पर एकाग्रचित्त हो सकते हैं।
- व्यक्ति अपने हृदय पर केंद्रित होता है।
- भौंहों के बीच खाली स्थान आज्ञा चक्र है।
- कोई भी ऐसा व्यक्ति, जो मोह और आसक्ति से ऊपर उठ चुका है।
- हमारे मन को संतोष मिलता है।

सर्वोत्तम स्थिति यह है कि हम अंतर्जगत् 'स्व' के प्रति जागरूक हों। क्या सबसे पहले 'स्व' को जानने की जरूरत नहीं है? क्या आत्मानुभव की आवश्यकता नहीं है? बाइबिल की इस उक्ति को याद रखें, 'जो चाहा वही मिला।' अपने अंतर्जगत् को, आत्मा को टटोलें।

जब ध्यान लगाने बैठें, मँडरानेवाले खयालों से परेशान न हों। न ही दिमाग से इन खयालों को जबरदस्ती निकालने की कोशिश करें। इन्हें भी स्वीकार करें।

ये विचार कुछ नहीं, ये भी चेतना का ही एक हिस्सा हैं।

अपने मन को वहाँ तक जाने दें जहाँ यह जाना चाहता है। इसे दबाने की कोशिश न करें। उठनेवाले विचारों पर ध्यान दें। यह आपकी चेतना का खेल है। आप स्वयं भी इस चेतना का ही खेल हैं। इसलिए ये विचार और कुछ नहीं बल्कि स्वय आप हैं।

शरीर से काँटा निकालने के लिए भी काँटे की जरूरत है। ध्यान लगाने का अन्य तरीका यह है कि यदि आप अपने चेतन/अवचेतन स्तर पर ऊल-जलूल विचारों का प्रवेश रोकना चाहते हैं तो अपने मन में कोई विचार लाएँ। यह विचार 'मंत्र' के रूप में इस्तेमाल किया जाए।

यह मंत्र एक शब्द, एक वर्ण भी हो सकता है; जैसे—

‘ॐ’

‘एइंग’

‘रीम’

‘जीम्’,

या फिर कोई वाक्य हो सकता है, या कोई सकारात्मक उक्ति भी ‘मंत्र’ हो सकती है—

‘यदि भगवान् मेरे साथ है तो मेरा कोई कुछ नहीं बिगाड़ सकता।’

‘दिन पर दिन, रोज मैं बेहतर, और बेहतर होता जा रहा हूँ।’

मंत्र ऐसा विचार है, जो इसपर विचार करनेवाले की रक्षा करता है, समस्याओं से मुक्ति दिलाता है। मंत्र ध्यानावस्था की धड़कन है। यह सर्वोत्तम, महानतम तकनीक है। मंत्र आत्मस्पंदन, आत्मसंभाषण (वाणी) है और जब हम इस मंत्र में डूब जाते हैं तब यही मंत्र हमें आत्मतत्त्व की ओर ले जाता है।

ध्यानावस्था के दौरान मंत्र श्रद्धा के साथ दोहराया जाए। इससे हमें ऊर्जा मिलती है तथा हमारी आंतरिक ऊर्जा जाग्रत होती है।

ध्यान लगाते समय हमारी शारीरिक मुद्रा कैसी हो?

ध्यान लगाने के लिए चार मुद्राएँ बताई गई हैं—

1. पद्मासन
2. सिद्धासन
3. सुखासन
4. शवासन

इनमें सर्वोत्तम आसन पद्मासन है। यदि हम डेढ़ घंटा इस आसन पर बैठे तो हमारी 72,000 नाड़ियाँ तथा आंतरिक सूक्ष्म चैनल शुद्ध हो जाते हैं। इसके अलावा हमारा मन अंतर्जगत् की ओर मुड़ता है तथा स्वत: ध्यान लगना शुरू हो जाता है।

श्वास क्रिया सहज होनी चाहिए। हमें साँस की सहज लय से छेड़छाड़ नहीं करनी है। मन और साँस परस्पर मिल–जुलकर क्रियाशील रहते हैं। इसलिए सहज रूप से साँस लें। जैसे ही मंत्र दोहराएँगे, मंत्र की लय के साथ साँस लेंगे और छोड़ेंगे। श्वास क्रिया भी मंत्र की लय के अनुसार ही तेज हो जाएगी।

ध्यान लगाना बहुत आसान है। इसके लिए सिर्फ प्रेम और रुचि की आवश्यकता है। जैसे–जैसे हम ध्यान लगाते जाते हैं, अंतर्जगत् जाग्रत होने लगता है और इसकी परतें खुलने लगती हैं।

हमारा अंतर्जगत् बाह्य ब्रह्मांड से अधिक व्यापक है। यह इतना व्यापक है कि

समूची सृष्टि इसके कोने में समा जाएगी। इसी वजह से ध्यानावस्था में ऋषि-मुनि इस ब्रह्मांड और सृष्टि के रहस्यों को जान सके।

हमारे भीतर असीम रहस्य भरे पड़े हैं। जैसे-जैसे हम ध्यानावस्था के उच्च शिखर की ओर बढ़ते जाते हैं वैसे-वैसे धर्मग्रंथों में वर्णित अंतर्जगत् को, वास्तविकता को समझते जाते हैं। इन अंतरालों में मधुर संगीत की झंकार (अनहत नाद) होने लगती है। हमारे भीतर अमृत प्रवाहित होता रहता है। इस बाहरी दुनिया का माधुर्य इस अमृत रस के सामने फीका है। हमें व्यवस्थित ढंग से ध्यान लगाना चाहिए और निरंतर शरीर के भीतर विद्यमान गहराइयों में जाने का प्रयास करना चाहिए। इस प्रकार से, ध्यानावस्था से धीरे-धीरे अंतर्जगत् की गुत्थियाँ खुलने लगती हैं।

हमें जीवन में अनेक अनुभव मिलते हैं। परंतु वास्तविक अवस्था इन सबसे परे है। जब हम ध्यान लगाकर गहराइयों में उतरते जाते हैं तब ऐसे स्थल पर पहुँच जाते हैं जहाँ न तो कुछ दिखाई देता है, न ही सुनाई देता है। इसीलिए यहाँ पर आनंद-ही-आनंद (ब्रह्मानंद) है। यहाँ आत्मा का वास है, और सच्चे साधक को इसमें डूब जाना है।

('मेडिटेशन' पुस्तक से साभार)

□

: अध्याय-९ :

रेकी : हमने अब तक क्या सीखा है?

हम काफी आगे तक आ चुके हैं। पहले हम कुछ नहीं जानते थे, पर अब कुछ जानकारी रखते हैं। यह भी महत्त्वपूर्ण उपलब्धि है। हमने जो कुछ सीखा है, निश्चित रूप में उस ज्ञान से हमारी स्थिति, हमारे अस्तित्व का विकास होगा।

हमने अब तक क्या महत्त्वपूर्ण जानकारी हासिल की है?

1. इस विश्व को बेहतर बनाने के लिए सफेद प्रकाश का ध्यान लगाना
2. रेकी का अर्थ और इतिहास।
3. रेकी के पाँच नियम।
4. 'जीना एक कला है' नामक डॉ. गोयनका के भाषण में सबसे बड़े शत्रु क्रोध पर कैसे काबू पाया जा सकता है?
5. चक्र।
6. रेकी की स्थितियाँ।
7. स्वास्थ्य से जुड़े रंग तथा हमारे दैनिक जीवन पर उनका प्रभाव।
8. रेकी का पूरा सत्र कैसे चलाएँ?
9. सामूहिक उपचार।
10. रेकी के अलावा हमने अपना विश्राम-स्थल तय किया, अपने सलाहकार बनाए तथा अपनी प्रयोगशाला बनाई। इसमें हम मन पर नियंत्रण रखकर लोगों का उपचार करते हैं तथा टी.वी.— पिक विधियाँ भी बताई गई है।
11. हमने ध्यान तथा ध्यान लगाने की विधि पर भी चर्चा की है।
12. सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण बात यह है कि हमने मन की आँखों से ध्यान लगाने की कला भी सीखी। इससे हमारे मन को शांति मिलती है। हम बेहतर इनसान बनते हैं।

□

: अध्याय-10 :

परीक्षा

प्रश्नपत्र

आपने स्वयं अद्‌भुत चमत्कारी क्रियाएँ की हैं। इस मुकाम तक पहुँचने के लिए आपने कितना परिश्रम किया है! अब आप कैसा महसूस कर रहे हैं? क्या आप आंतरिक रूप से संतुष्ट हैं? क्या आप जानना चाहते हैं कि आपने कितना सीखा है?

यदि हाँ, तो कृपया निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दें—

1. रेकी क्या है?
2. रेकी मास्टर अपने सेमिनार में हमेशा सफेद प्रकाश तथा ध्यान-मनन को क्यों शामिल करते हैं?
3. रेकी के पाँच नियम क्या हैं?
4. डॉ. उशुई ने रेकी के पाँच नियम क्यों अपनाए?
5. शरीर के अगले भाग में कितनी स्थितियाँ हैं? पिछले भाग में कितनी स्थितियाँ हैं? इनके नाम भी बताएँ।
6. रेकी एलायंस क्या है और इसकी शुरुआत किसने की?
7. यदि रेकी क्रिया के समय शरीर का कोई भाग ठंडा हो जाता है तो आप क्या करेंगे?
8. सामूहिक उपचार विधि क्या है?
9. छह लोगों का चार्ट तैयार करें। ये किसी व्यक्ति का सामूहिक रूप से उपचार कर रहे हैं। संक्षेप में बताएँ कि शरीर के अगले तथा पिछले भाग की स्थितियों को इनमें कैसे बाँटेंगे?
10. क्या आपने ध्यान लगाने की कोशिश की है? इसका परिणाम कैसा रहा? आपने क्या महसूस किया? क्रिया संपन्न होने के बाद आप कैसा अनुभव करते हैं?

11 क्या आपने शक्तिपात किया है ? आपके लिए शक्तिपात किसने किया है ? पहले दिन का अपना अनुभव बताएँ। दूसरे दिन का भी अपना अनुभव बताएँ ?

12 क्या आप अपनी हथेलियों में अधिक गरमाहट महसूस करते है ? यदि हाँ, तो इसका क्या कारण है ?

□

1 पृ. सं. 'तकनीक' शीर्षक पर बने चित्र 1 और 2 देखें।

भाग-III

रेकी-2 : पहला दिन

: अध्याय-1 :

आत्म-उपचार/रेकी अनुभवों पर चर्चा

रेकी–2 के उच्च स्तरीय कोर्स में आपका स्वागत है।

रेकी–2 सेमिनार में उपस्थित लोगों में से कुछ पहली बार आए हैं। सबसे पहले मैं अपना परिचय देना चाहूँगा। मेरा नाम मोहन है। इन ढाई दिनों के सेमिनार में मैं आपका रेकी मास्टर हूँ।

आगे बढ़ने से पहले रेकी–1 कोर्स की सफलता पर मैं आपको बधाई देता हूँ।

प्रश्न यह है, क्या आप सभी ने 'इक्कीस दिन' का 'आत्म–उपचार' किया है ?

यदि उत्तर 'हाँ' है तो बैठे रहें। और यदि उत्तर 'नहीं' है तो कृपया कमरे से बाहर चले जाएँ।

आपने 'रेकी' के इन 'इक्कीस दिनों' के दौरान क्या अनुभव किया?

अब आपको कैसा लगता है?

क्या आप रेकी–2 कोर्स शुरू करने के लिए तैयार हैं?

मुझे आपके चेहरों पर खुशी, मुसकान दिखाई दे रही है। आप अधिक शांत दिखाई देते हैं। शाबाश!

आत्म–उपचार से आपका शरीर ही स्वस्थ नहीं होगा बल्कि आपकी मानसिक शक्ति भी बढ़ेगी। आपका जीवन के प्रति रुझान भी बढ़ेगा। संक्षेप में, *आप बेहतर इनसान बनेंगे।* आइए, अब हम रेकी की आवश्यकता पर चर्चा करते हैं।

□

: अध्याय-2 :

दूसरी डिग्री क्यों : परिचर्चा

यहाँ उपस्थित छात्र संभवत: इक्कीस दिन तक आत्म-शुद्धि कर चुके हैं। आत्म- शुद्धि से मेरा आशय यह है कि आपने इक्कीस दिन तक रेकी से आत्म-उपचार किया है।

आपमें से कुछ लोगों ने दूसरों को भी 'रेकी' पद्धति सिखाई होगी, या उनका उपचार किया होगा। ऐसे कितने लोग हैं?

सभी?

वाह! क्या आप रेकी के दौरान बीमारियों का पता लगा पाए थे?

रेकी चैनल बनकर आपने कैसा महसूस किया?

निस्संदेह आपको अच्छा ही लगा होगा। नहीं तो आप यहाँ नहीं आते।

मुझे यकीन है कि आपमें से कुछ व्यक्तियों ने कुछ कमियाँ भी महसूस की होंगी। यहाँ मैं स्पष्ट करना चाहूँगा।

आपमें से कुछ लोगों से परिवार के सदस्यों, मित्रों, परिचितों ने उन लोगों का इलाज करने के लिए अनुरोध किया होगा जो उपस्थित नहीं हैं। ऐसी स्थिति में आप स्वयं को पर्याप्त रूप से योग्य नहीं समझ पाते होंगे।

चिंता मत करें।

अब हम व्यापक स्तर पर रेकी सीखते हैं। इस सेमिनार के समापन तक आप हर प्रकार से इलाज करने में सक्षम हो जाएँगे। आप सभी प्रकार के रोगों के इलाज की विधि सीख जाएँगे। आप रेकी के साधन मन पर नियंत्रण, रंगों तथा क्रिस्टल का इस्तेमाल करते हुए 'एब्सेंटी' उपचार की तकनीक अपनाने योग्य हो जाएँगे। आप गहन ध्यानावस्था भी प्राप्त कर पाएँगे।

रेकी-1 सीखकर आनंद मिलता है। रेकी-2 सीखना आनंद के साथ-साथ कारोबार का भी विषय है। याद रखें, रेकी का एक नियम कृतज्ञता का भाव रखना है। उपचार के पीछे आभार प्रकट करना जरूरी है।

आप रोगी से पैसे की दृष्टि से फीस नहीं लेंगे। यदि 'रेकी' से इलाज कराने वाला व्यक्ति फीस चुकाने की हालत में नहीं है और आपको इसकी जानकारी है तो आप दक्षिणास्वरूप उससे कोई समुचित छोटा-मोटा कार्य ले सकते हैं।

जब मैंने मास्टर डिग्री कोर्स करवाया, मैंने 40.00/-अमेरिकी डॉलर प्रति इलाज के हिसाब से फीस ली थी।

मुझे यह बताया गया था कि कभी भी 'प्रतीकों' का रहस्य न बताएँ। परंतु जब मैंने गहराई से सोचना शुरू किया तो—

- मैंने उन लोगों को 'प्रतीक' भी बता दिए, जो मुझे फीस देते थे।
- जिन लोगों ने मेरे साथ मास्टर डिग्री कोर्स किया था उन्हें मैंने 'शक्तिपात' की भी जानकारी दी थी।

क्या यह ऊर्जा सिर्फ मेरी या आपकी है? क्या यह किसीकी निजी संपत्ति है?

यह 'सार्वभौम ऊर्जा' है।

सार्वभौम ऊर्जा पूरी सृष्टि से जुड़ी है। इस सृष्टि में विद्यमान प्रत्येक प्राणी से जुड़ी है।

अधिकांश रेकी मास्टर 'तकनीकें' सिखाने की ऊँची कीमत वसूल करते हैं। आप तकनीकें सिखाएँ, न कि बेचें। गुरु / मास्टर कोई 'बिजनेस मैन' नहीं है।

केवल विद्या धन ऐसा है, जो किसीको देने पर घटता नहीं, बढ़ता है। ठीक वैसे ही, यदि आप मुसकराएँ तो बदले में आपको दुगुनी मुसकराहट (खुशी) मिलेगी।

इसलिए पहले सुनिश्चित कर लें कि यदि आपको नाममात्र की भी फीस लेनी है, तब भी कृतज्ञ होकर, आभारी होकर फीस स्वीकार करें। परंतु व्यक्ति का इलाज अवश्य करें।

इसलिए रोगों का पूर्णरूप से इलाज करने के लिए रेकी-2 आवश्यक है।

□

: अध्याय-3 :

रेकी के तीन प्रतीक

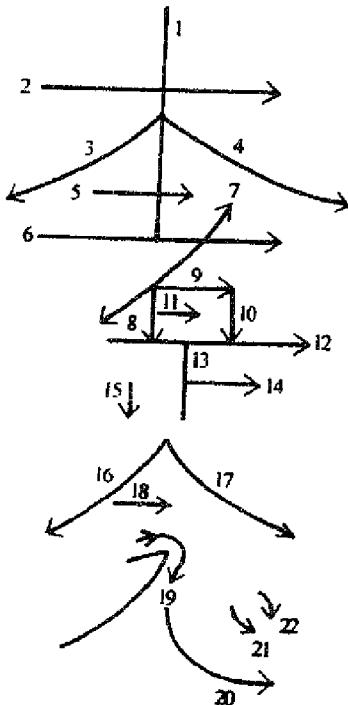
पहला रेकी प्रतीक

डॉ. उशुई को तिब्बती सूत्रों से प्रतीक मिले थे। इनमें से तीन प्रतीक रेकी-2 की कक्षा में बताए गए हैं तथा इनमें से सर्वाधिक सशक्त प्रतीक रेकी कक्षा-3 में बताया जा रहा है। इसी वजह से रेकी-3 'ए' को रेकी मास्टर डिग्री कोर्स कहा जाता है।

इन तीन प्रतीकों में पहला प्रतीक इस प्रकार है--

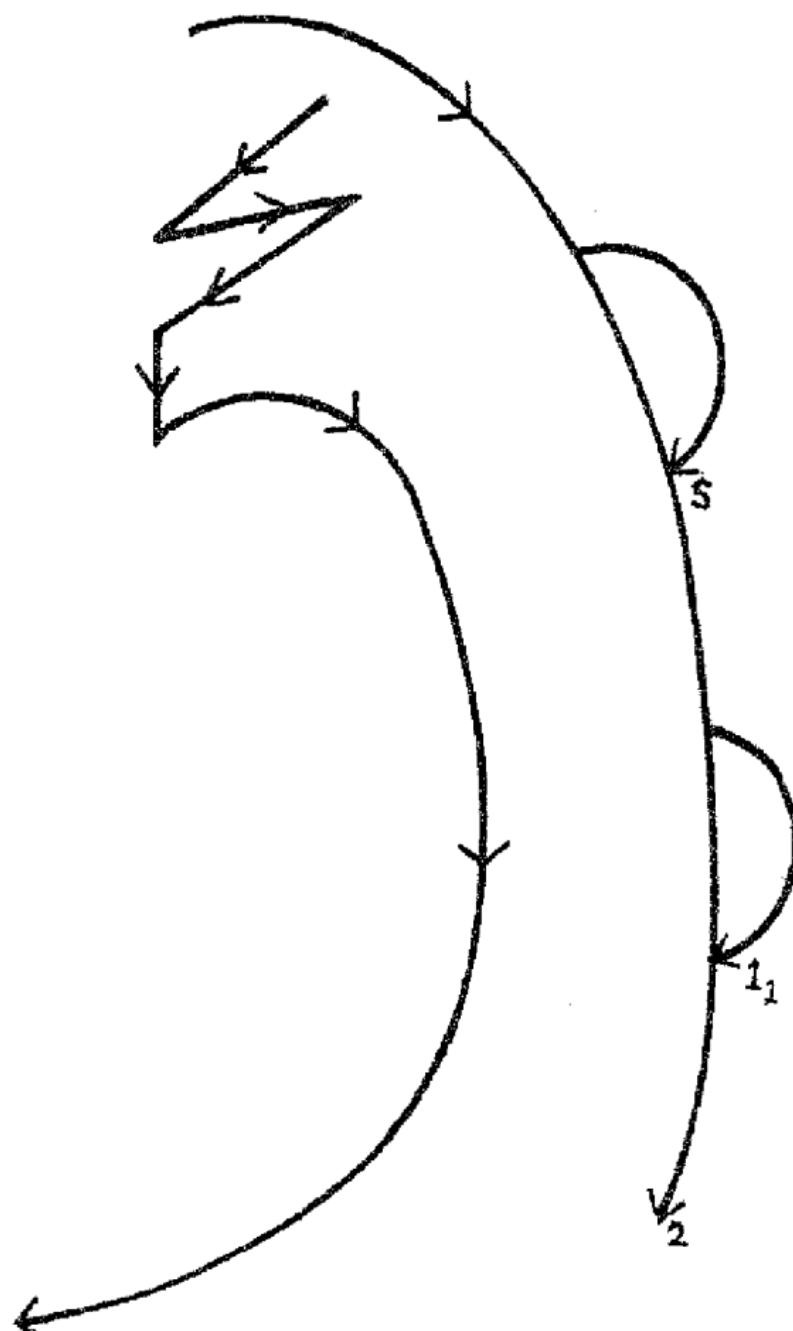
हॉन	श	ज़ि	शॉ	निन
1-5	6-7	8-15	16-18	19-22

ऊर्ध्वाधर पृष्ठ

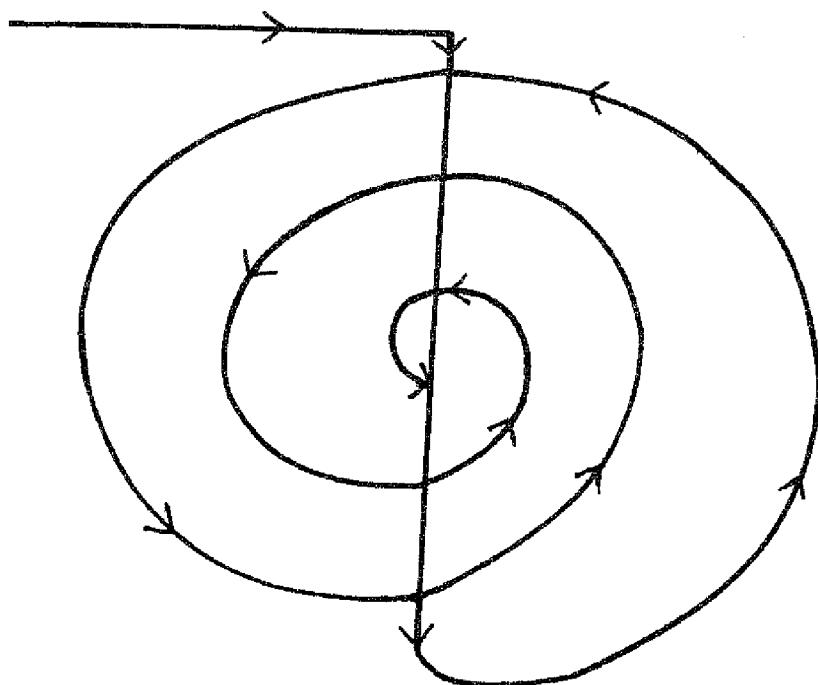
क्षैतिज- शीर्ष

आधार

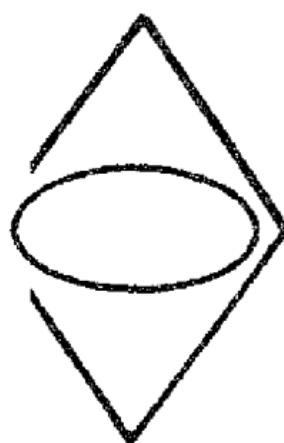
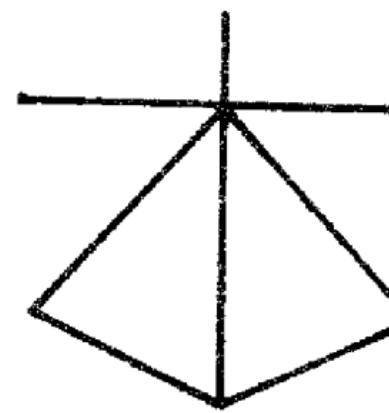
इस प्रतीक को 'हॉन-श ज़ि शॉ-निन' कहा जाता है।

दूसरा रेकी प्रतीक

दूसरा रेकी प्रतीक इस प्रकार है—

इसे 'से हे कि' कहा जाता है।

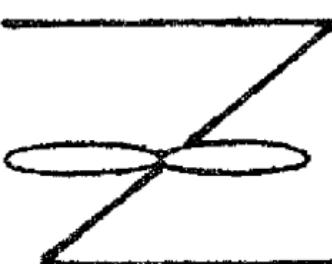
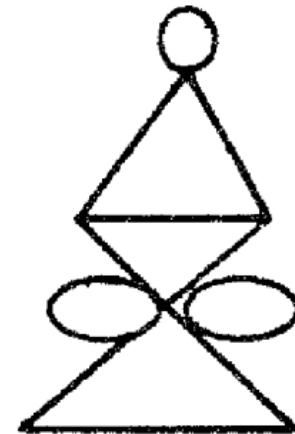
तीसरा रेकी प्रतीक

यह प्रतीक इस प्रकार है—

इसका उच्चारण 'चो कू रे' है।

कुछ अन्य प्रतीक

हार्ट सेंटर प्रतीक

हार्थ प्रतीक

ज़ोनार प्रतीक

हालु प्रतीक

: अध्याय-4 :

प्रतीकों का महत्त्व

अपनी रेकी कक्षाओं में मैंने अपने छात्रों को तीन प्रतीक बताए थे। उन्हें यह बताया कि अपनी तर्जनी से पहला प्रतीक खींचें। उन्होंने बार-बार इनके चित्र बनाए। तब मैंने उन्हें स्मरण शक्ति से प्रतीक बनाने के लिए कहा। उन्होंने पहली कोशिश में ही ये चित्र बना लिये। मुझे ऐसा कोई छात्र नहीं मिला, जो ये प्रतीक बनाने में असफल रहा। मात्र दस मिनट से भी कम समय में प्रतीक बना लिये थे।

इसी प्रकार से उन्हें दूसरा और तीसरा प्रतीक बनाना सिखाया गया। पहले की तुलना में दूसरा और तीसरा बनाना सरल था।

तीसरा प्रतीक—'चो कू रे' तथा दूसरा 'से हे कि' का प्रयोग ठंडे क्षेत्रों में इलाज के लिए ज्यादा किया जाता है।

उपचार की तीनों तकनीक याद रखें— (1) जलती लौ में खराब ऊर्जा फेंकना, (2) बाल उखाड़कर इस ब्रह्मांड में फेंकना, (3) खारे पानी की बालटी में बाल फेंकना।

एक ही प्रयोजन के लिए ये तीन प्रतीक रचे गए हैं। अब, जब ठंडे क्षेत्रों से वास्ता पड़ता है तो रेकी-1 में बताए अनुसार शॉवेल तकनीक अपनाएँ। परंतु इसके साथ-साथ 'चो कू रे' या 'से हे कि' मंत्रों का उच्चारण करें।

जो मंत्र आपके दिमाग में पहले आए उसे तीन बार दोहराएँ।

प्रतीकों के अर्थ और कार्य

हॉन श ज़ि शॉ निन

हॉन - आत्मकेंद्र, सार, स्रोत, प्रारंभ आदि

श - चमक/आभा

ज़ि - सही दिशा में चलना

शॉ - ध्येय, लक्ष्य-ईमानदार

निन - शांति, अपने भीतर गहनतम प्रकृति के अस्तित्व को खोलना।

इस प्रतीक का लक्ष्य ऊर्जा को अनाहत चक्र में अवस्थित करना है, मन-मस्तिष्क को खोलना है, ताकि रेकी काल और स्थान की सीमाओं से परे क्रियाशील हो सके।

'हॉन श ज़ि शॉ निन' मंत्र ऊर्जा के प्रवाह के सेतु का कार्य करता है। यद्यपि यह 'एब्सेंट' उपचार पद्धति में अधिक महत्त्वपूर्ण है, फिर भी इसका हमेशा इस्तेमाल किया जाता है।

से हे कि

से - भ्रूण अवस्था, अदृश्य बातें, बाह्य रूप का स्रोत।

हे कि - मूलाधार चक्र संतुलित हो।

से हे कि असंतुलन को दूर करता है। यह प्रभा मंडल, भावनात्मक स्तर तथा भौतिक स्तर पर आनेवाली बाधाओं को दूर करके जीवन में तालमेल लाता है।

चो कू रे

चो - वक्र तलवार, जिससे 'वक्र रेखा' खींची जाती है।

कू - प्रवेश करके समग्रता लाना, ताकि जहाँ शून्य है वह 'स्थान' बनाया जा सके।

रे - चक्रदार, सार, रहस्यमयी शक्ति, जिसे हम वाणी से समझा नहीं सकते।

चो कू रे - यह ऊर्जा-प्रतीक है। इसका प्रयोग ऊर्जा को फैलाने के लिए किया जाता है। यह उत्प्रेरक है।

जब आप रोगी का रेकी पद्धति से इलाज करना शुरू करें तब इस प्रकार से आभार प्रकट करें—

मैं यहाँ मौजूद होने के लिए स्वयं के प्रति आभारी हूँ।

मैं रेकी के प्रति आभारी हूँ।

मैं यहाँ मौजूद होने के लिए.........का आभारी हूँ। (रोगी का नाम ले।)

इसके बाद सबसे पहले रोगी की आँखों पर अपने दोनों हाथों की अँजुलि बनाकर रखें। रेकी-1 में आप रेकी कैसेट सुनते तथा घंटी की आवाज की प्रतीक्षा करते हैं। रेकी-2 में आप मानसिक स्तर पर रोगी की दाईं आँख पर अपने आज्ञा चक्र से पहला प्रतीक बनाते हैं। प्रतीक बना लेने के बाद मन में 'हॉन श ज़ि शॉ निन' मंत्र तीन बार दोहराएँ।

अपने आज्ञा चक्र तथा मन-ही-मन रोगी की दाईं आँख पर दूसरा प्रतीक बनाएँ और प्रतीक बन जाने पर 'से हे कि' मंत्र तीन बार दोहराएँ।

तीसरे प्रतीक के समय भी ऐसा ही करें।

अब यही क्रियाएँ बाईं आँख पर दोहराएँ।

संक्षेप में, तालिका में दर्शाए अनुसार जब आपके हाथ किसी 'पोजीशन' पर आएँ तब ये प्रतीक बनाए जाते हैं।

ध्यान रखने योग्य बातें

- जब मैं पूरे सैट की बात करता हूँ तो इसका तात्पर्य है कि प्रत्येक मंत्र एक बार बनाया जाए और एक पोजीशन पर तीन बार दोहराया जाए।
- तालिका में पोजीशन की संख्या बताई गई है। प्रत्येक पोजीशन पर पूरा सैट निष्पादित किया जाना है।
- पैरों के बाद चक्र बनाना न भूलें।
- रीढ़ के मूल के बाद चक्र संतुलन, थपथपाने तथा सहलाने की क्रियाएँ न भूलें।
- हाथ पर आज्ञा चक्र से प्रत्येक मंत्र खींचें और मन-ही-मन मंत्र दोहराएँ।

शरीर के अंग	पोजीशन
आँखें	2
कनपटी	2
कान	2
माथा / पीछे का भाग	2
सिर का पिछला भाग	1
विशुद्ध चक्र	2
थायमस / थायराइड ग्रंथियाँ	1
अनाहत चक्र	1
मणिपूर चक्र	1
जिगर	1
फेफड़े की टिप	2
तिल्ली	1
कोख (पेट)	1

स्पर्मेटिक कोर्ड (पुरुष)	2
अंडाशय (महिला)	1
जाँघ (दाईं और बाईं)	2
घुटने (दायाँ और बायाँ)	2
पिंडलियाँ (दाई और बाई)	2
टखने और पैर का तला (दायाँ)	1
टखने और पैर का तला (बायाँ)	1
कंधे (पिछला भाग)	2
थायमस और थायराइड	1
ग्रंथियाँ (पिछला भाग)	1
अनाहत चक्र (पिछला भाग)	1
मणिपूर चक्र (पिछला भाग)	1
गुरदे (पृष्ठ भाग)	2
पेट (पृष्ठ भाग)	1
रीढ़ का मूल (पृष्ठ)	1

□

: अध्याय-5 :

मंत्रों का उच्चारण

रेकी प्रतीक सीखने के बाद निम्नलिखित क्रियाएँ अवश्य की जाएँ—

- दायरा बनाकर बैठें।
- एक छात्र इस दायरे के बीच आए।
- एक छात्र दायरे से बाहर खड़ा हो। बाकी सभी 'हॉन श ज़ि शॉ निन' मंत्र उच्चारित करें।
- केंद्र में खड़ा छात्र आज्ञा चक्र के सामने प्रतीकों को ध्यान में लाए। अन्य सभी छात्र पहले मंत्र का उच्चारण करते रहें।
- दूसरे मंत्र 'से हे कि' का उच्चारण करें।
- केंद्र में खड़ा छात्र आज्ञा चक्र के सामने प्रतीक का ध्यान करे, जबकि अन्य सभी छात्र मंत्र का उच्चारण करते रहें।
- अब तीसरे मंत्र 'चो कू रे' का उच्चारण करें।
- केंद्र में खड़ा छात्र आज्ञा चक्र में प्रतीक का ध्यान करें तथा बाकी छात्र तीसरे मंत्र का उच्चारण करते रहें।

प्रत्येक छात्र को केंद्र में आकर ध्यान लगाने का मौका दिया जाए।
सत्र के अंत में छात्रों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

□

: अध्याय-6 :

मन पर नियंत्रण—उपचार तकनीक की जानकारी

कुछ दिनों पहले मुझे बहुत अच्छा अनुभव हुआ था। एक आयरिश लडकी नॉर्मा मेरे यहाँ आई। उसने किसी अन्य रेकी मास्टर से 'कोर्स' पूरा किया था। वह ऐसे दौर से गुजर रही थी जहाँ उसे मदद की आवश्यकता थी।

उसने उपचार के लिए अपने रेकी मास्टर से मदद माँगी; परंतु उसे कोई सहायता नहीं मिल पाई।

मैं आमतौर पर स्थानीय समाचारपत्रों में विज्ञापन देता रहता हूँ। नॉर्मा ने किसी पत्रिका में मेरा नाम पढ़ा। उसने मुझसे सहायता माँगी। मैंने उससे पूछा कि मैं उसकी क्या मदद कर सकता हूँ।

उसने जवाब दिया, 'मैं मानसिक आघात से ग्रस्त हूँ। मुझे बताइए कि क्या मन और मस्तिष्क एक ही है?'

मैंने 'हाँ' में जवाब दिया। पर वह सहमत नहीं हुई। तब, अनेक पुस्तकें पढने के बाद, मुझे मस्तिष्क पर कुछ लेख मिले। इसमें अपना अर्जित ज्ञान जोड़कर मैंने लेख लिखा। यह लेख प्रस्तुत है—

प्रिय नॉर्मा!

तुमने मुझसे बड़ा उलझा हुआ प्रश्न पूछा था कि क्या मन और मस्तिष्क एक है?

मेरी इस विषय में पूर्ण जानकारी नहीं है। परंतु मैंने स्पष्ट रूप से ईमानदारी से उत्तर देने का भरसक प्रयास किया है।

वैज्ञानिकों के अनुसार मस्तिष्क के चार प्रकार हैं—

1. बीटा		2. एल्फा

3. थीटा		4. डेल्टा

ये चार प्रकार मस्तिष्क की क्रियाओं के चार स्तर हैं।

डेल्टा में प्रति सेकेंड आधे से 4 तक चक्रों में (सी पी एस) मस्तिष्क में लहरे उठती हैं। यह गहरा, अवचेतन निद्रा क्षेत्र है।

थीटा में 5 से 7 तक सी पी एस बनती हैं। यह गहरी, आरामदेह निद्रा, पूण सतुष्टि का क्षेत्र है।

एल्फा में 8 से 13 सी पी एस बनती हैं। यह विश्राम निद्रा तथा स्वप्न अवस्था का क्षेत्र है। इसे रेम अर्थात् तीव्र नेत्र संचलन स्थिति कहा जाता है; क्योंकि स्वप्न देखते समय आँखें तेजी से घूमती हैं।

बीटा बाह्य चेतन अवस्था है। आपके मस्तिष्क में 14 से 40 सी पी एस लहरे बनती हैं। जब हम कोई लेख पढ़ते हैं तो 'बीटा' अवस्था सक्रिय होती है।

औसत समय में, दिन भर औसत व्यक्ति के बीटा क्षेत्र में 21 सी पी एस बनती हे। वस्तुतः मस्तिष्क में लहरें विस्तारक, सातत्य तथा बारंबारता का प्रधान क्षेत्र निर्धारित करती हैं।

जिस क्षेत्र में लहरें बनती हैं, उत्तम स्वास्थ्य, बौद्धिक एकाग्रता, चैन, शुद्ध विद्वत् मस्तिष्क उसी क्षेत्र पर निर्भर करते हैं। मनोवैज्ञानिक समस्याएँ शरीर में इस मन द्वारा उत्पन्न होती हैं। मन और शरीर से उत्पन्न एल्फा को मुक्त कराने के लिए अलगाव से उत्पन्न भौतिक समस्याएँ अकसर दूर हो जाती हैं।

ध्यान प्रक्रिया से 10 चक्र प्रति सेकेंड की एल्फा स्थिति प्राप्त करने का आसान तरीका है। ध्यान की एक लय है; जैसे उत्तेजना, गुस्से की लय होती है, या भावावेग होता है जिससे कोई उत्तेजित या शांत होता है। ध्यान से मस्तिष्क की लहरों की गति धीमी हो जाती है तथा मन शरीर से अलग हो जाता है।

इससे मन अधिक एकाग्रचित्त होता है, क्योंकि इसे न तो नर्वस स्थिति से जूझना पडता है, न ही भावावेग से, न ही बाह्य या आंतरिक उद्दीपकों के प्रति कोई प्रतिक्रिया करनी होती है।

जहाँ तक शरीर का संबंध है, मन को छेड़े बिना शारीरिक मेधा शक्ति कार्य कर सकती है। इसका मुख्य कार्य ऊतकों को ऊर्जा की दृष्टि से संतुलित रखना है, ताकि स्वस्थ स्थिति बनी रहे। ध्यान लगाने का प्रमुख लाभ मन को शरीर में हस्तक्षेप करने से रोकना है, ताकि दोनों स्तरों पर कार्य निर्बाध गति से होता रहे। शरीर में दोष आने पर इसका इलाज कर सके तथा स्वस्थ होने पर स्वस्थ महसूस करे। यहाँ आपके प्रश्न का उत्तर दिया गया है। यहाँ मन 'चित' है। वैबस्टर के अनुसार, इसे आत्मा, आत्म,

मन के रूप में परिभाषित किया गया है व्यापक अर्थों में मन आत्मा है इस संबंध में निम्नलिखित परिभाषाएँ दी गई हैं—

आत्मा—सूक्ष्म तत्त्व, सिद्धांत या व्यक्ति के जीवन का वास्तविक कारक (निराकार)

आध्यात्मिक सिद्धांत में मानव के रूप में साकार हैं। (निराकार) भावों तथा भावनाओं से उत्पन्न विशेषता (निराकार)।

मन—व्यक्ति में विद्यमान तत्त्व या अनेक तत्त्वों का मिश्रण, जिसे मनुष्य महसूस करता है, समझता है, सोचता है, इच्छा रखता है तथा विशेष रूप से कारण ढूँढता है। (निराकार)

उपर्युक्त विवेचन से स्पष्ट होता है कि मन प्रत्येक दृष्टि से निराकार है। इसका कोई रूप नहीं। जबकि मस्तिष्क भौतिक है, विद्यमान है, इसे देखा जा सकता है।

निश्चय ही मस्तिष्क और मन साथ-साथ चलते हैं। एक-दूसरे के क्षेत्र में इतना घुस जाते हैं कि लगता है, दोनों एक हैं।

ध्यानावस्था में मन नियंत्रित होता है, जिससे विचारों पर भी नियंत्रण होता है, श्वास पर भी संयम होता है। इससे स्नायु भी तनाव रहित हो जाते हैं। इससे हमारे मस्तिष्क को आराम मिलता है। मेरा यह विश्वास है कि एक पहचान या अस्तित्व होने पर भी मन-मस्तिष्क एक नहीं हैं।

आशा है, मैं आपकी दुविधा को सुलझा पाया हूँ।

सादर

—मोहन मक्कड

किसी भी समस्या के लिए आप मुझसे फोन पर संपर्क कर सकती हैं।

तारीख : 21/7/1997

मुझे यकीन है कि आपने 'मन पर संयम' धारणा को समझ लिया होगा।

यदि आप आज्ञा चक्र पर स्पष्ट रूप से ध्यान केंद्रित करते हैं तो निश्चय ही जादू होगा।

यदि आप विचारों पर नियंत्रण रखना सीख जाएँ, तभी आप अन्य उपचार विधियों की ओर बढ़ सकते हैं।

उपाय-1

- ऐसे रोगी को चुनें, जिसका इलाज करना चाहते हैं।
- उसकी बीमारी का विश्लेषण करें।
- सोचें कि डॉक्टर इसका इलाज कैसे करता।

- सोचें कि आप इसका इलाज कैसे करेंगे ?

उपाय-2 (याद रखने योग्य बातें)

- कल्पना करें।
- अपने मनपसंद विश्राम–स्थल पर जाएँ।
- कुछ क्षण विश्राम के बाद प्रयोगशाला में जाएँ।
- प्रत्येक सलाहकार का अभिवादन करें।
- अपने सलाहकारों से समस्या पर चर्चा करें।
- आपके पास उपचार की योजना है। देखें कि उपकरण तैयार हैं या नहीं।
- आज्ञा चक्र में रोगी को इलाज के लिए तैयार अवस्था में देखें।
- उसका इलाज करने की अनुमति लें। 'परम आत्मतत्त्व ने मुझे शक्ति दी है। मैं आपसे इलाज करने की अनुमति चाहता हूँ।'(रोगी का नाम) द उत्तर 'हाँ' में है तो उसे प्रयोगशाला में बुलाएँ, जहाँ इलाज किया जाना है।
- यदि परम आत्मतत्त्व से आपको अनुमति नहीं मिलती तो कभी भी उस रोगी का इलाज न करें ।
- छाती या हृदय के पास उपचार करते समय मन में घड़ी की कल्पना करे यह चल रही है, परंतु इलाज के समय रुक जाती है। अब इस क्षेत्र की ओर बढ़ें। उपचार के बाद घड़ी चला दें।
- हमेशा इलाज के बाद मानसिक रूप में हाथ धोएँ।
- रोगी से बात न करें।
- जहाँ रोग है वहाँ चक्र पर निर्भर करते हुए उस क्षेत्र के विशिष्ट रंग को छोड़ दें। यदि आप समझ नहीं पाते तो उस क्षेत्र पर सफेद प्रकाश डाले।
- सही ढंग से कार्य करें। हिचकिचाएँ नहीं। यदि आप घबराहट महसूस करते हैं तो पीछे हट जाएँ; परंतु पीछे हटने से पहले सफेद प्रकाश से क्षेत्र को ढक दें।
- उपचार के बाद रोगी को सफेद रंग से ढक दें। उसके चारों ओर सफेद प्रकाश का घेरा बनाएँ। रोगी इस रोशनी में तैर रहा है। उसे वहीं छोड दें। कल्पना करें कि वह मुसकरा रहा है, खुश है।
- उस व्यक्ति के परम आत्मतत्त्व का धन्यवाद करें।
- अपने परम तत्त्व का धन्यवाद करें।
- अपने सलाहकारों का अलग–अलग धन्यवाद करें।
- रोगी को वापस उसी स्थान पर भेज दें जहाँ से वह आया था।

टिप्पणी

यदि व्यक्ति की कोई पुरानी प्रमुख समस्या है तो व्यक्ति को प्रयोगशाला में न छोड़ें। उसकी मानसिक छवि को 'पोस्ट' में सफेद रोशनी में डुबो दें। सलाहकारों से उसकी देखभाल करने तथा इस बात का ध्यान रखने की प्रार्थना करें कि रोशनी बुझ न जाए।

अपने परम आत्मतत्त्व को निर्देश दें कि प्रत्येक छह घंटे बाद वह यह उपचार करें। इससे आप भले ही कुछ कार्य करते रहें, आपका अवचेतन मन छह घंटे बाद उसका इलाज करता रहेगा।

चौबीस घंटे बाद प्रयोगशाला में जाकर रोगी का निरीक्षण करें।

यदि आप दृढ़ हैं, आपमें धैर्य है तो निश्चित रूप से सही परिणाम प्राप्त होंगे।

❑

: अध्याय-7 :

ध्वनि-ध्यानावस्था

सेमिनार के दौरान मैंने हमेशा ऐसे छात्रों पर ध्यान दिया जो यह दावा करते हैं कि 'मैं कभी भी पाँच सेकेंड से अधिक समय तक ध्यान नहीं लगा पाता/पाती हूँ।' ठीक है।

ऐसे ही एक बार मैंने एक महिला से पूछा, 'कैसा रहे, यदि आप पाँच मिनट तक ध्यान लगाएँ और आपके दिमाग में कोई खयाल न आए।'

उसने हैरान होकर कहा, 'पाँच मिनट!'

मैंने मुसकरा दिया।

सबसे पहले मैंने टी.वी. चला दिया। मैंने टी.वी. की आवाज तेज कर दी। इसके बाद मैंने रेडियो चला दिया। फिर अपनी बैठक की खिड़कियाँ खोल दीं। मेरा मकान मुख्य सड़क पर है, इसलिए गुजरनेवाले वाहनों की आवाज भी साफ सुनाई देती है। मैंने बेटी के खिलौनों में से पियानो ले लिया और उसे बजाने लगा।

अब कमरे में अनेक आवाजें आ रही थीं।

मैंने उस महिला तथा अन्य छात्रों को बताया, 'मैं आपको पाँच मिनट देता हूँ, बताएँ कि आप कितनी आवाजें सुन रहे हैं।' और यह भी कहा, 'जो व्यक्ति सबसे ज्यादा आवाजें गिनकर बताएगा उसे मैं इनाम दूँगा।' फिर थोड़ी देर रुकने के बाद मैंने कहा, 'हो सकता है, आपको मुफ्त में मास्टर डिग्री कोर्स का ऑफर दे दूँ।'

हर व्यक्ति इस ओर लग गया।

मैंने अपनी घड़ी देखी, कहा—'स्टार्ट।'

कमरे में चुप्पी थी, अर्थात् कोई भी छात्र कमरे में बात नहीं कर रहा था। आँखें बंद करके सारा ध्यान आवाजों पर लगा लिया।

पाँच मिनट बीत गए। मैं चुप था—6....7...8...9...10।

मैंने पियानो बजाना बंद कर दिया। रेडियो बंद कर दिया, टी.वी. बंद कर दिया। खिड़कियाँ बंद कर दीं।

धीरे-धीरे, एक-एक करके छात्रों ने आँखें खोलीं।

प्रत्येक व्यक्ति मुसकरा रहा था।

मैंने देखा और कहा, 'ओ.के., अब बताओ, कितनी ध्वनियाँ सुनीं?'

'राम'

'48'

'श्याम'

'17'

'अनिल'

'72'

'राधा'

'44'

'मीना'

'84'

जबकि यह महिला पाँच सेकेंड तक भी ध्यान नहीं लगा पा रही थी।

'सुधा'

'33'

'और,' मैंने जारी रखा, 'अब बताइए, आपके मन में कोई विचार आया?'

किसीने भी 'हाँ' में जवाब नहीं दिया।

शत-प्रतिशत परिणाम।

मैंने उस महिला की पचास प्रतिशत फीस माफ कर दी, जिसने चौरासी आवाजें सुनी थीं।

अब, कभी भी, जब मैं रेकी तथा ध्यान लगाने के संबंध में प्रगति के बारे मे पूछता हूँ, मैं यह जानता हूँ कि मुझे सफलता मिलेगी।

अब ध्वनि--ध्यान लगाना आम क्रिया बन चुकी है।

❑

: अध्याय-8 :

मेडिपिक उपचार विधि

गठिया रोग

मन में कल्पना करें—

1. पीड़ित व्यक्ति के अवचेतन मन से संपर्क स्थापित करके आराम से बातचीत करें।
2. दोनों हाथों की हड्डियों में जमा क्रिस्टिलिन का पता लगाएँ।
3. मानसिक स्तर पर प्रत्येक जोड़ कील, रेती या एमरी बोर्ड से अलग करके हड्डियों की सफाई करें।
4. जोड़ों को दोबारा जोड़ने से पहले उनपर अच्छी तरह से गोल्डन तेल लगाएँ, फिर सफेद उपचार ऊर्जा लगाकर उपयुक्त तरीके से फिट करें।
5. सभी अँगुलियाँ ठीक हो गई हैं। ये मजबूत हैं। फिर धीरे-धीरे ध्यान हटाएँ।
6. घुटनों, टखनों तथा पैर की अँगुलियों के लिए भी यही क्रिया दोहराएँ।

(आप रोगग्रस्त क्षेत्र पर सूरज की किरणों का भी प्रयोग कर सकते हैं और बाद में दर्द कम करने के लिए नीला रंग पोत दें।)

☐

: अध्याय-9 :

प्रकाश भेजकर उपचार

- ऐसा व्यक्ति चुनें, जिसे इलाज की जरूरत है।
- पहले से ही रोगी की समस्या का पता लगाएँ।
- ध्यान लगाकर प्राणायाम की मुद्रा में बैठें।
- कल्पना करें कि सहस्त्रार चक्र पर सफेद घेरा बना हुआ है।
- इस घेरे में से सफेद रोशनी निकल रही है; सारे शरीर पर यह सफेद रोशनी फैल रही है।
- स्वयं को पारदर्शी रूप में देखें।
- अब धीरे से उस व्यक्ति का नाम लें, जिसका इलाज किया जाना है।
- कल्पना करें कि व्यक्ति सामने है।
- आज्ञा चक्र में से सफेद प्रकाश निकलकर रोगी के समस्याग्रस्त क्षेत्र पर फैल रहा है।
- कल्पना करें कि व्यक्ति ठीक हो रहा है।
- देखें कि रोशनी उस व्यक्ति के सिर से पीठ तक फैल रही है।
- उस व्यक्ति के हाथ-पैरों की अँगुलियों से, शरीर से गाढ़े रंग का द्रव निकल रहा है।
- जब तक साफ-सफेद रोशनी दिखाई न दे तब तक यही देखते रहें।
- कल्पना करें कि तकलीफ पूरी तरह से दूर हो गई है।
- व्यक्ति को मुड़ने के लिए कहें और बताएँ कि वह पूरी तरह से ठीक हो गया है।
- कल्पना करें कि आप पहले जैसी स्थिति में लौट रहे हैं।

- यह सफेद घेरा कम होते-होते समाप्त हो गया है।
- कुछ देर तक आराम करके आँखें खोलें।

इस बात की गारंटी है कि इस क्रिया से आप शरीर की अनेक व्याधियो का इलाज कर सकते हैं।

□

: अध्याय-10 :

प्रत्यक्ष ध्यानावस्था : यूनिवर्सल बैंक

- श्वास क्रिया तकनीक से एल्फा स्तर तक पहुँचें।
- आप 'विश्राम-स्थल' (अभयारण्य) में जाएँ।
- कुछ देर आराम करें— चाहें तो कल्पना में उड़ें, अपने किसी रिश्तेदार या मित्र के पास जाएँ।
- आराम करें।
- अपनी आँखें बंद कर शब्द दोहराएँ—'उस परम तत्त्व ने मुझे शक्ति दी है, उसकी कृपा से यूनिवर्सल बैंक में जाना चाहता हूँ।'
- अनुभव करें कि आप यात्रा कर रहे हैं।
- आँखें खोलें, आप बिल्डिंग के सामने खड़े हैं। इसपर 'द यूनिवर्सल बैंक' लिखा है।
- सीढ़ियाँ चढ़ें।
- दरवाजे की ओर बढ़ें।
- हर क्रिया इत्मीनान से करें।
- दरवाजा अंदर की ओर धकेलें।
- आप एक काउंटर पर खड़े हैं। वहाँ पर एक खूबसूरत महिला बैठी है।
- वह आपकी ओर देख रही है।
- 'नमस्कार, सर।'
- 'नमस्कार।'
- 'मैं आपकी क्या मदद कर सकती हूँ?'
- ये शब्द दोहराएँ—'मैं दस करोड़ रुपए निकालना चाहता हूँ।'
- 'एक मिनट सर

उसने दराज खोली, अंदर से खाली बैंक चैक निकालकर बोली—'प्लीज इसे भर दें।'

- आप जितना धन चाहते हैं उतनी राशि भरें। यह यूनिवर्सल बैंक है। यह आपका बैंक है। चेक भरने के बाद हस्ताक्षर करके चेक काउंटर पर महिला को दे दें।
- वह महिला चेक पढ़ रही है।
- वह कमरे की दूसरी ओर केबिन में चली गई।
- वह चमड़े का एक सूटकेस लेकर आ रही है। उसमें कैश रखा है।
- उसने वह सूटकेस आपकी ओर बढ़ाया है।
- आपने उस महिला का शुक्रिया अदा किया। 'नमस्ते' कहकर बैंक से बाहर आ गए।

अब आप यूनिवर्सल बैंक से बाहर आ गए हैं। आपकी जरूरत पूरी हो गई है।

निम्नलिखित शब्द दोहराएँ—'उस परम सत्ता ने मुझे शक्ति दी है। मैं अपने विश्राम-स्थल पर लौटना चाहता हूँ।'

कल्पना करें कि आप विश्राम-स्थल पर लौट गए हैं।

जब आप चाहें, इस भौतिक जगत् में लौट आएँ।

□

भाग-IV

रेकी-2 : दूसरा दिन

: अध्याय-1 :

अप्रत्यक्ष उपचार पद्धति

जब हम अपने देश, परिवार, सगे-संबंधियों तथा दोस्तों से बहुत दूर रहते हैं तब उनके साथ ई-मेल (विरले ही), डाक-पत्र तथा टेलीफोन से संपर्क कर सकते हैं। निश्चय ही हम अपने परिवार एवं मित्रों को बहुत याद करते हैं।

चौबीस घंटे मन में यह विचार घुमड़ता रहता है और हमें परेशान करता रहता है कि मेरा परिवार कैसा है? यह विचार बार-बार मन में आता रहता है।

क्या हम इस परेशानी, बेचैनी और घबराहट पर काबू पा सकते हैं? हाँ, यदि हम मन पर संयम रखने की तकनीक जानते हैं और इस प्रश्न पर गहराई से विचार करते हैं तो हम मुसकराकर कहेंगे, 'सब कुशलपूर्वक हैं।' तब यह उथल-पुथल की क्रिया समाप्त हो जाएगी।

पर इस उत्तर को युक्तिसंगत ठहराने के लिए विश्वास कहाँ से आएगा?

यह बहुत आसान है। आप पहले मनपसंद विश्राम-स्थल पर जाएँ। फिर अपने मूल नगर में तथा फिर कुछ बोले बिना, स्पर्श किए बिना हम हर चीज पर ध्यान देते हैं। फिर चुपचाप अपने विश्राम-स्थल में लौट आते हैं।

इस यात्रा के दौरान यदि यह दिखाई देता है कि परिवार का कोई सदस्य/मित्र संबंधी स्वस्थ नहीं है तो हम अपने घर से या मनपसंद विश्राम-स्थल से उसका इलाज कर सकते हैं।

इन पंक्तियों में 'प्रत्यक्ष उपचार पद्धति' की महत्ता पर विचार किया गया है यह पद्धति दो भागों में विभाजित है—

1. संक्षिप्त रेकी विद्या, 2. विस्तृत रेकी विद्या।

यदि आपके मित्र एवं साथी तत्काल आपके पास पहुँचने में असमर्थ हैं तो आप उनके इलाज में ये तकनीकें अपना सकते हैं।

शुभकामनाओं सहित, मैं आपको विश्वास दिलाता हूँ कि ये देखी-परखी तकनीकें हैं— और बार-बार इन तकनीकों से सही परिणाम मिले हैं।

: अध्याय-2 :

रेकी : संक्षिप्त विधि

'साथियो, अब हम यहाँ से रेकी पद्धति के अलग रूप की भी जानकारी लेते हैं। क्या कोई बता सकता है कि रेकी की संक्षिप्त विधि की आवश्यकता क्यों पड़ी ?'

'..........'

'प्रकाश ?'

'हो सकता है, समय की कमी के कारण रेकी की यह विधि सिखाई जाती है।' प्रकाश ने झिझकते हुए जवाब दिया।

'ठीक, आपने पहली बार में ही सही जवाब दिया है। अब हम एक उदाहरण लेते हैं। आप पूर्ण रेकी चैनल हैं। आप उन व्यक्तियों जैसे नहीं रहे, जो शरीर की मात्र 6 या 12 स्थितियाँ सीखते हैं। जरा सोचें, आप बस में यात्रा कर रहे हैं। आपको प्यारी सी, सुंदर बच्ची दिखाई देती है। वह जोर-जोर से रो रही है। आपको पता चलता है कि वह लड़की दाँत के दर्द से कराह रही है। आपको एक घंटा अठारह मिनट तक रेकी पद्धति से इलाज करना है। यहाँ अब आपको रेकी की संक्षिप्त विधि की आवश्यकता है।

'इस बच्ची के साथ बड़े प्यार से बातें करें। जल्दी से आभार व्यक्त करें, तब दर्दवाले स्थान पर हाथ रखें तथा दर्दवाले क्षेत्र पर प्रतीक बनाएँ।—'हॉन श जि शॉ निन', 'से हे कि' और 'चो कू रे' तीन बार दोहराएँ। दस से पंद्रह मिनट तक इसी पोजीशन में रेकी उपचार करें।

'विश्वास करें—इस बच्ची को आराम मिलेगा।

'परंतु जब रोगी उपस्थित न हो तब क्या किया जाए ? आपको पता चलता है कि आपके परिचित के शरीर में कहीं दर्द है। आप यह भी जानते हैं कि आपके पास इतना समय नहीं है कि उनका पूरी तरह से इलाज कर सकें। अब आप क्या करेंगे ?

'हाँ, आप 'अप्रत्यक्ष उपचार' विधि से उसका इलाज करेंगे। यहाँ नीचे बताया जा रहा है कि इस पद्धति में आपको क्या करना है—

1. आभार व्यक्त करें।
2. अपने आज्ञा चक्र में पहला, दूसरा और तीसरा प्रतीक बनाएँ।
3. स्वयं को सफेद रोशनी में ढक लें।
4. रोगी की कल्पना करें, उसे भी सफेद प्रकाश में ढक दें।
5. रोगी के अनाहत चक्र में पहला, दूसरा और तीसरा प्रतीक बनाएँ।
6. रोगी के पीड़ित क्षेत्र में पहला, दूसरा और तीसरा प्रतीक बनाएँ।
7. दो या तीन मिनट तक संपर्क रखें।
8. अपने आज्ञा चक्र में पहला, दूसरा और तीसरा प्रतीक बनाकर प्रक्रिया समाप्त करें।'

□

: अध्याय-3 :

रेकी बॉक्स

रेकी बॉक्स क्या है?

मैं इसे जादू का पिटारा कहता हूँ। अनेक छात्रों ने इस रेकी-बॉक्स के करतब देखे हैं।

'जादू बॉक्स! मैं समझा नहीं, सर!'

'ओ.के., मैं तुम्हें समझाने की कोशिश करता हूँ। मैं विशाल की कहानी सुनाता हूँ।'

साढ़े नौ बजे थे। मैं सोने जा रहा था। तभी टेलीफोन की घंटी बज उठी। मैंने लपककर फोन उठाया। दूसरी तरफ से श्री काडिकल बोले, 'मिस्टर मोहन, मैंने 'गल्फ न्यूज' में आपके बारे में पढ़ा। मेरी पत्नी लंबे समय से गठिया की मरीज है। हड्डियों और जोड़ों में खराबी आने लगी है। मैं जानना चाहता हूँ कि क्या मेरी पत्नी का उपचार हो सकता है?'

'मैं घबरा गया— लंबी गठिया की बीमारी! खराबी! मैंने इससे पहले ऐसे भयंकर रोग का इलाज नहीं किया था। मैंने आँखें बंद करके अपने आपसे अनुमति माँगी। मैंने मार्गदर्शन के लिए मन-ही-मन प्रश्न पूछा— कब से इस रोग से परेशान हैं?

'आठ वर्ष', दो टूक जवाब मिला।

'उम्र कितनी है?'

'तिरसठ वर्ष।'

'वाह!' मैं मन-ही-मन बुदबुदाया।

मिस्टर कोडिकल मेरे उत्तर का इंतजार कर रहे थे।

'आप कहाँ रहते हैं?' मैंने पूछा।

उन्होंने अपने मकान के बारे मे दी

'मैं अभी आ रहा हूँ।' कहते हुए मैंने फोन रखा। कपड़े बदल और बीस मिनट के भीतर मैं कोडिकल के घर पहुँच गया। उनकी बेहद कमजोर पत्नी व्हील चेयर पर बैठी थी।

'मैंने मानस दर्शन की क्रियाओं के साथ रेकी पद्धति से इलाज करना शुरू कर दिया। मैं महसूस कर रहा था कि घुटनों, कोहनी तथा कलाइयों से दर्द निकल रहा है। पैंतालीस मिनट बाद मैंने उसकी ओर देखा। वह मुसकरा रही थी। दर्द कम हो चुका था। मैंने कोडिकल की ओर देखा।

'मुझे यकीन है कि ये चल लेंगी।'

'कितना समय लगेगा?' उन्होंने पूछा।

'मैं समय नहीं बता सकता। परंतु आपके बेटे को मेरे पास आकर रेकी विद्या सीखनी होगी। मेरे दो छात्र—रेकी मास्टर दिन में दो बार उपचार करेंगे। आपकी दुआ, हमारी सेवा। बाकी उस कुदरत पर छोड़ दें।'

'ठीक है।' मिस्टर कोडिकल ने जवाब दिया, 'मेरा बेटा रेकी की कक्षाओं में आएगा। लेकिन वे छात्र कब आएँगे?'

'कल।' मैंने जवाब दिया और पूछा, 'आपके बेटे का क्या नाम है?'

'विशाल।'

'अनुराधा (उनकी पत्नी का नाम) पूरी तरह से स्वस्थ हो चुकी थीं। अब वे किसी सहारे के बिना इधर-उधर चलती थीं। पुराना गठिया रोग दूर हो चुका था। मैं अपने दो प्रतिभाशाली छात्रों—मिस्टर नारायण और उनकी पत्नी श्रीमती नागरत्न का शुक्रगुजार हूँ।'

विशाल अपने ऑफिस में बड़ी लगन तथा मेहनत से कार्य करता था। जब मैंने कक्षा में रेकी बॉक्स की जानकारी दी तो उसने इस विधि पर विश्वास नहीं किया। उसके अनुसार इस बॉक्स में कोई चमत्कार नहीं होता है। फिर भी उसने इस बॉक्स में यह उक्ति लिखकर डाली—'मेरी प्रबंधक के पद पर पदोन्नति हो गई।' इसपर तारीख भी डाली।

अब, इस दौरान प्रबंधक का एक पद खाली हो गया। परंतु वह वर्तमान पद पर इतनी कुशलतापूर्वक कार्य करता था कि महाप्रबंधक ने यह उचित नहीं समझा कि विशाल वर्तमान पद छोड़कर प्रबंधक पद ग्रहण करे।

उस दिन विशाल मेरे पास आया और उसने यह चुनौती दी कि उसे प्रबंधक का पद कभी नहीं मिलेगा। मैंने फिर यही बात दोहराई कि यह पद उसके लिए खाली

हुआ है। विश्वास रखो ! रेकी बॉक्स पर भरोसा रखो— बस एक महीना और— *तुम्हारी पदोन्नति हो जाएगी।*

विशाल ने उस बात पर कोई ध्यान नहीं दिया। परंतु उसने वादा किया कि वह अच्छे व्यक्ति की तरह रेकी से संबंधित क्रिया करता रहेगा।

मैं यह सब लगभग भूल चुका था। इस मुलाकात से इक्कीस-बाईस दिन बाद, मैं खाना बना रहा था तभी फोन की घंटी बज उठी। मैंने फोन उठाया। विशाल खुशी में चिल्लाकर बोल रहा था—'मिस्टर मोहन, मुझे पदोन्नति मिल गई।'

'वाह !' मैं खुशी के मारे उछल पड़ा— सचमुच तुमने करिश्मा ही कर दिखाया। मैंने तो पहले ही बताया था कि यह पद सिर्फ तुम्हारे ही लिए है।

अब विशाल प्रबंधक के रूप में कार्य कर रहा है। अब रेकी बॉक्स में उसकी अन्य उक्ति है। वह आनेवाले अठारह महीनों में अगली पदोन्नति चाहता है। क्या फिर पदोन्नति मिलेगी ? इस प्रश्न का उत्तर आपके पास है ?

'मिस्टर मक्कड़, क्या आप बताएँगे कि रेकी बॉक्स क्या है ?' मीता ने पूछा।

मैं मुसकरा दिया। हमेशा ऐसे प्रश्न पूछे जाते हैं।

रेकी बॉक्स

रेकी बॉक्स और कुछ नहीं, साधारण सी साबुनदानी है। इसे निम्नलिखित विधि से सक्रिय किया जाता है—

1. पूरी तरह से आभार व्यक्त करें।
2. स्वयं को सफेद प्रकाश में ढक लें।
3. दोनों हाथों में साबुनदानी लें।
4. स्वयं पर आज्ञा चक्र से पहला, दूसरा, तीसरा प्रतीक बनाएँ।
5. रेकी बॉक्स पर यही तीनों प्रतीक बनाएँ।
6. दो या तीन मिनट तक रेकी बॉक्स को सफेद प्रकाश में ढक दें।
7. आज्ञा चक्र से तीनों प्रतीक बनाकर बंद कर दें।

अब रेकी बॉक्स सक्रिय है। इस बॉक्स में अपनी उक्ति लिखकर रखें।

'यह उक्ति क्या है ?' कक्षा में मैंने यह सवाल पूछा।

हमेशा की तरह कोई जवाब नहीं मिला।

'उक्ति हमारी इच्छा या इरादा है। हमेशा सकारात्मक रूप से वाक्य बनाकर

ाखा जाता है—'निकट भविष्य में होनेवाली घटना अभी हुई है,' या
न, हर तरह से मैं बेहतर, और बेहतर महसूस कर रहा हूँ।'
। रेकी बॉक्स तैयार है। अब हम रेकी बॉक्स से संबंधित अन्य उक्तियो
ारते हैं। यहाँ रेकी बॉक्स के कुछ नियम बताए गए हैं—

स की विषय-वस्तु

रेकी बॉक्स में कागज के एक टुकड़े पर केवल एक उक्ति होनी चाहिए
हमारी इच्छा या इरादा सकारात्मक हो।
सभी इच्छाएँ सकारात्मक हों।
निराशा की स्थिति में स्वयं से प्रश्न पूछें, 'मैं कैसा महसूस करता हूँ?'
हमेशा विपरीत वाक्य लिखें—'मुझे यह महसूस होता है कि सभी मुझ
प्यार करते हैं तथा मेरा आदर करते हैं।'
जब हमारी इच्छा पूरी हो तब रेकी बॉक्स साफ करना जरूरी है।
यदि आपकी इच्छा निश्चित तारीख को पूरी नहीं होती तो फिर अलग
तारीख डालकर दोबारा इच्छा लिखें।
अपने मन के मुताबिक उक्ति लिखें, न कि अहं के अनुसार।
आप अपनी इच्छा के साथ-साथ अपने मित्रों और रिश्तेदारों की भी
इच्छाएँ लिख सकते हैं।
रेकी बॉक्स में उपचार के लिए स्टांप या पासपोर्ट साइज का फोटो डाल
सकते हैं।
रेकी बॉक्स में अपने मित्रों की इच्छाएँ या सकारात्मक उक्तियाँ रखें तथा
इसपर आपके मित्र इच्छापूर्ति की तारीख डालते हुए अपने हस्ताक्षर करें
यह जरूरी नहीं कि आप रेकी बॉक्स से संबंधित सभी इच्छाएँ जानें।
यह रेकी बॉक्स किसी भी सामग्री का हो सकता है। सर्वोत्तम बॉक्स वही
है, जो आपकी आँखों को भा जाए।
यह रेकी बॉक्स साफ-सुथरे तथा सुरक्षित स्थान पर रखें (गोपनीयत
बनाए रखें)।
लगभग दो या तीन मिनट तक दिन में दो बार इस रेकी बॉक्स पर रेकी
क्रियाएँ की जाएँ।

धिकांश छात्रों का दावा है कि उनके अनेक सपने साकार हुए हैं तथा वे इ
कनीक से बेहद खुश हैं।

आप भी इसे परखे— आपके जीवन में बेहतर बदलाव आ सकता है।

कुछ उक्तियाँ

- मैं पूर्णरूप से स्वस्थ हूँ।
- मेरी वित्तीय स्थिति स्थिर है।
- मैं हर मिनट पर समृद्ध हो रहा हूँ।
- मैं प्रत्येक नकारात्मक बात को भी सकारात्मक दृष्टि से देखता हूँ।
- मैं सबसे प्रेम करता हूँ।
- मैं धैर्यवान होता जा रहा हूँ।
- मेरे चारों ओर स्वस्थ परिवेश है।
- मेरी बोधशक्ति बढ़ती जा रही है।
- प्रत्येक व्यक्ति के प्रति मेरा रवैया भाईचारेवाला है।
- मैं जीवन के हर रूप से प्यार करता हूँ।
- दिन-प्रतिदिन, हर प्रकार से मैं बेहतर, बेहतर— और बेहतर होता जा रहा हूँ।
- दिव्य प्रेम का प्रकाश मेरा मार्ग प्रशस्त कर रहा है और मैं हमेशा इसका ध्यान रखता हूँ।
- हर रोज मैं अधिकाधिक समृद्ध होता जा रहा हूँ।
- मैं जो चाहता हूँ, मुझे आसानी से मिल जाता है।
- मैं हमेशा स्पष्ट रूप से तथा प्रभावशाली ढंग से अपने विचार व्यक्त करता हूँ।
- मुझे सभी प्रेम करते हैं। मैं सर्वप्रिय हूँ।
- मैं हमेशा सही जगह, सही समय पर, सफलतापूर्वक सही कार्य करता हूँ।
- मैं सर्जनात्मक, रचनात्मक ऊर्जा का सक्रिय चैनल हूँ।
- मैं सशक्त हूँ।
- मैं सबसे प्यार करने की कोशिश करता हूँ तथा अपने अस्तित्व को स्वीकार करता हूँ।
- मैं हर सुख भोग रहा हूँ।
- मैं चेतना की दृष्टि से समृद्ध हूँ।
- मैं प्रतिभाशाली, मेधावी एवं सर्जक हूँ।
- मैं पूर्णरूप से स्वस्थ और सुंदर हूँ।

- मैं स्वयं में पूर्ण हूँ।
- मैं स्वयं में सत्य हूँ।
- मैं स्वयं को प्रेम करता हूँ।
- मैं अपने कल्याण के लिए उत्तरदायी हूँ।

आप स्वयं उपर्युक्त उक्तियाँ लिखकर रेकी बॉक्स में रखें। इसके अलावा यदि आप उपर्युक्त उक्तियाँ रोज पढ़ते हैं तो इसका आपके अवचेतन मन पर जादुई प्रभाव पड़ता है। आप अधिकाधिक बेहतर व्यक्ति बनते हैं तथा साथ ही सफल व्यक्ति बन सकते हैं।

□

रखा किया □

: अध्याय-4 :

रेकी : विस्तृत विधि

जैसाकि पहले बताया गया है, जब व्यक्ति उपस्थित नहीं होता है तब अधिकांशतः हमें पूर्णरूपेण रेकी पद्धति अपनानी पड़ती है।

पहला विकल्प

यह पद्धति शुरू करने से पहले याद रखें कि जिस व्यक्ति पर रेकी विद्या का प्रयोग किया जाना है, वह बिस्तर पर हो या कम-से-कम घर पर हो। उस व्यक्ति को बुलाएँ तथा पुष्टि कर लें कि व्यक्ति घर पर ही है, क्योंकि रेकी के प्रभाव में व्यक्ति को चक्कर आने लगता है— और दुर्भाग्यवश यदि वह कार या कोई अन्य वाहन चला रहा हो तो रेकी की वजह से कठिनाई उत्पन्न हो सकती है और दुर्घटना भी हो सकती है।

यह प्रक्रिया भी आत्म-उपचार जैसी है, केवल निम्नलिखित अंतर पाया जाता है। सबसे पहले अपने शरीर को उस व्यक्ति का शरीर मानें, जिसका उपचार करने जा रहे हैं।

'मैं घोषणा करता हूँ कि मेरा शरीर का············शरीर है।'

'यहाँ मौजूद होने के लिए मैं स्वयं का आभारी हूँ।'

'मैं रेकी का आभारी हूँ।'

'यहाँ मौजूद होने के लिए मैं श्री············ का आभारी हूँ।'

अब आत्म-उपचार के समान तकनीक आरंभ करें।

रेकी (26 स्थितियाँ) पूरी करने के बाद यह वाक्य बोलें—'मैं घोषित करता हूँ कि यह ' श्री········(अपना नाम लें) का शरीर है।'

दूसरा विकल्प

दाईं जाँघ पर रेकी क्रियाएँ करें। इसे रोगी के शरीर का अगला भाग मानें।

ा को रोगी के शरीर का पिछला भाग मानें। अब इस प्रकार क्रियाएँ संपन्न करें—

- आभार व्यक्त करें।
- अपने आज्ञा चक्र पर पहला, दूसरा तथा तीसरा प्रतीक बनाएँ।
- स्वयं को सफेद प्रकाश में ढक लें।
- अब रोगी का ध्यान लगाएँ, जिसका रेकी उपचार किया जा रहा है।
- रोगी को सफेद प्रकाश में ढक लें।
- रोगी के आज्ञा चक्र तथा अनाहत चक्र में पहला, दूसरा, तीसरा प्रतीक बनाएँ।
- अपनी दाईं जाँघ को रोगी के शरीर का अगला भाग मानें। (रोगी का नाम लें।)
- अपनी दाईं जाँघ पर रेकी क्रिया ठीक उसी प्रकार करें जिस प्रकार आप व्यक्ति के शरीर के अगले भाग पर क्रियाएँ करते हैं। (सभी 19 स्थितियाँ) चक्राकार बनाते हुए ऊर्जा को रोकें।
- अब अपनी बाईं जाँघ को रोगी के शरीर का पिछला भाग मानें।
- सभी सातों प्वॉइंट कवर करें।
- चक्र संतुलन से क्रिया बंद कर दें।
- थपथपाएँ।
- सहलाएँ
- जाँघों को अपने शरीर का भाग घोषित करें।
- यह रेकी की पूर्ण अप्रत्यक्ष उपचार विधि है।

□

: अध्याय-5 :

रेकी के विभिन्न रूप

रेकी के अन्य रूप भी हैं। आप अपने जीवन के संघर्ष दूर कर सकते हैं, तनावों से मुक्त हो सकते हैं, अपने शरीर से आभा छोड़ सकते हैं। यदि आपको आराम नहीं आ रहा तो रेकी से आपको सहायता मिलेगी।

यदि आपके पास उपचार कराने का समय नहीं है तो चिंता मत करें। जब आप सोने जा रहे हैं तब किसी भी व्यक्ति को निश्चित तारीख को संदेश पहुँचा सकते हैं, रेकी से अपना भविष्य खुद बना सकते हैं। यदि आप चाहें तो मृतक का भी उपचार कर सकते हैं। यदि आप अंतर्मुखी हैं तथा लोगों के साथ बात करने में संकोच अनुभव करते हैं तो आप इस उपचार की विधि को क्यों नहीं परखते।

अब हम शुरू करते हैं।

संघर्ष दूर करना

आराम, विश्राम की मुद्रा में आएँ या श्वसन तकनीक दोहराएँ। चार बार साँस अंदर लें, चार बार रोकें, चार बार बाहर, चार बार रोकें।

आप आराम महसूस करेंगे।

अब मन में अपने शरीर की स्केनिंग करें तथा देखें कि दर्द कहाँ इकट्ठा हो रहा है। उस क्षेत्र पर तीनों प्रतीक बनाएँ।

जब तक शांति न मिले तब तक उस क्षेत्र पर अपना रेकी हाथ रखें।

तनावों से मुक्ति

- ऊपर बताई गई विधि करें तथा / या श्वसन तकनीक करें।
- उस तनाव पर ध्यान दें, जिसपर आपका सबसे अधिक समय और ऊर्जा की खपत होती है।

- विश्वासपात्र मित्र को समस्या बताएँ या साफ कागज पर अपना तनाव लिखें।
- इस कागज पर सफेद प्रकाश डालें।
- कागज पर तीन प्रतीक बनाएँ।
- कल्पना करें कि तनाव दूर हो रहा है।

□

: अध्याय-6 :

ऊर्जा संचरण क्रिया

इक्कीस दिन तक आत्म-उपचार के दौरान यह संभव हो जाता है कि आपके कमर, पेट या मूलाधार चक्र में बहुत ज्यादा दर्द होने लगता है, या काम वासना बढ़ जाती है। यह इस बात का संकेत है कि कुंडलिनी शक्ति का स्पर्श हो गया है। आपकी काम वासना इस 'ऊर्जा संचरण क्रिया' के माध्यम से उच्चतर चेतना तत्त्व की ओर अग्रसर ऊर्जा में बदल सकती है।

1. पीठ के बल लेटें, घुटने को ऊपर उठाएँ तथा पैर जमीन को छूते रहे।

2. दोनों हाथ बगलों पर ले आएँ, परंतु पैर हाथों से थोड़ी दूरी पर हो। हथेली ऊपर की ओर रखें।

3. आँखें बंद कर लें।

4. कल्पना करें कि काले रंग की गेंद ('गोल्ड बॉल' आकार की) आपके गुप्तांग के ऊपर घूम रही है।

5. श्वास लेते समय हर बार इस गेंद को साँस के साथ जोड़ें।

6. साँस छोड़ते समय इस गेंद को सहस्रार चक्र की ओर खींचें। काले रंग की गेंद सफेद रंग में बदलने लगेगी।

7. छत्तीसवीं बार साँस लेते समय यह गेंद सहस्रार चक्र से बाहर की ओर फेंकी जाएगी तथा इस समय गेंद का रंग पूरी तरह से सफेद हो जाएगा।

8. यदि गेंद वापस फिसल जाए तो दोबारा गिनती शुरू करें।

□

: अध्याय-7 :

व्यावहारिक क्रिया : एब्सेंटी उपचार

निमोनिया/कफ/दमा

1. अपना ध्यान केंद्रित करें।
2. एल्फा स्थिति पर जाएँ।
3. अपनी प्रयोगशाला में जाएँ।
4. अपने सलाहकारों के साथ इस केस पर चर्चा करें।
5. रोगी को बुलाएँ।
6. छाती का भाग खोलें।
7. फेफड़ों पर कफ और धूल देखें।

8. कफ को दूर करने के लिए प्रत्येक फेफड़े के निचले भाग पर दो नलो की कल्पना करें, जहाँ से ड्रेनिंग क्रिया चल रही है। इस नल में से कफ बाहर निकल रहा है। धूल हटाने के लिए भी यही क्रिया करें।

9. जब फेफड़े कफ आदि से खाली हो जाएँ, उपचार क्रिया शुरू कर। जख्मवाले भाग पर टेप लगा दें। दर्द-निवारक तेल सभी नलियों से गुजर रहा है। फेफड़ों के भीतर भी तेल लगा हुआ है।

10. आश्वस्त हों कि गला, श्वास नली तथा फेफड़े इन सभी का उपचार किया गया है। ये सामान्य ढंग से कार्य कर रहे हैं। अब इसपर सफेद ऊर्जा का इस्तेमाल कर। अपने भीतरी मन को आदेश दें कि वह बारह घंटे बाद यह प्रक्रिया तब तक दोहराता रहे जब तक कोई कमी बाकी रहती है।

□

: अध्याय-8 :

प्रत्यक्ष ध्यानावस्था : सूक्ष्म शरीर से यात्रा

नियमित कक्षाओं में छात्रों को यह विश्वास नहीं होता कि सूक्ष्म या वायवीय शरीर भ्रमण कर सकता है।

अपने मित्रों, संबंधियों को देखकर, कुशल-क्षेम जानकर हम वापस लौट सकते हैं, और हमें सबकुछ याद रहता है— यह कैसे हो सकता है?

यह बिलकुल आसान है।

हमारा भौतिक शरीर पाँच तत्त्वों से बना है—मिट्टी, जल, वायु, अग्नि, आकाश। बाइबिल में भी कहा गया है—मिट्टी से बने हो, मिट्टी में मिल जाओगे।

परंतु अतींद्रिय शरीर? आत्मा?

बाइबिल के अनुसार, मृत्यु के बाद एक दिन तुम फिर उठकर खड़े हो जाओगे। यह 'तुम' अतींद्रिय शरीर है, जो 'आकाश' से उत्पन्न है। यह सूक्ष्म शरीर आत्मा का जुड़वाँ माना जाता है। यह सूक्ष्म शरीर सुनहरी रज्जु से इस भौतिक शरीर से जुड़ा है। मृत्यु के समय यह रज्जु इस शरीर से अलग हो जाती है और फिर सूक्ष्म शरीर से अलग हो जाती है। इसमें विद्यमान चक्र तथा आत्मा भी दोबारा इस शरीर से जुड़ नहीं पाते।

इस अवस्था पर सूक्ष्म शरीर में कर्मों के अनुसार क्षेत्र होते हैं। 'ब्लू पर्ल' के रूप में ज्ञात यह आत्मा पुन: जन्म लेती है। एक सिद्धांत के अनुसार आत्मा तत्काल ऐसी गर्भवती महिला के गर्भ में चली जाती है, जिसे तीसरा मास चल रहा होता है। अगले छह मास तक यह आत्मा माँ के गर्भ में रहती है।

इस व्याख्या का सार तत्त्व है कि सूक्ष्म शरीर तथा स्वर्ण रज्जु भौतिक शरीर से जुड़े रहते हैं। भौतिक शरीर से जुड़े रहने पर भी यह रज्जु विस्तृत हो सकती है तथा लाखों मील तक जा सकती है। किसी भी दिशा में जा सकती है। यह यात्रा 'सूक्ष्म शरीर' या वायवीय शरीर की यात्रा मानी जाती है।

इस यात्रा में चमत्कार होते हैं, जिसकी सिर्फ आपको ही जानकारी होती है। आप अपने दोस्तों तथा रिश्तेदारों से मिल सकते हैं।

इस यात्रा का प्रयोजन अतींद्रिय शरीर को भौतिक शरीर से अलग करके अपने पसदीदा स्थान पर जाने के लिए अनुरोध करना है।

इस क्रिया में सबसे पहले प्रिय विश्राम-स्थल पर जाना है।

1. थोड़ी देर तक आराम करें।

2. निम्नलिखित शब्द दोहराएँ—'उच्च 'आत्म' को प्राप्त शक्ति से मैं अनुरोध करता हूँ कि मेरा सूक्ष्म शरीर मेरे सामने आ जाए।'

3. आपको सामने भूरा या नीला सा तत्व दिखाई देगा। इस अवस्था पर आप अपने शरीर का कोई भाग नहीं हिला पाएँगे। डॉक्टर की नजर में आप इस समय जीवित नहीं हैं। आपकी नाड़ी 3-5 तक प्रति सेकेंड हो जाएगी।

4. जब आपका सूक्ष्म शरीर सामने होगा, आप उससे अपने किसी रिश्तेदार, मित्र के पास जाने का अनुरोध करेंगे।

5. कुछ ही क्षणों में आप महसूस करेंगे कि आप इच्छित घर में खड़े हैं।

6. यहाँ दो बातें महत्त्वपूर्ण हैं—(1) उस मकान में टँगा कलेंडर देखें, (2) मन में तारीख और समय नोट करें।

7. चारों ओर नजर दौड़ाएँ। आप कोई वस्तु छू नहीं पाएँगे। आपको भौतिक शरीर से विपरीत दिशा में वस्तु दिखाई देगी। उदाहरण के लिए, जब आप रसोई के सामने खड़े हैं, बाथरूम का दरवाजा दाईं ओर होगा। परंतु सूक्ष्म स्तर पर बाथरूम का दरवाजा बाईं ओर दिखाई देगा। चादर, मेजपोश, चटाई, कटलरी, लोग, उनके कपड़े, दीवारों का रंग, जहाँ तक संभव हो, हर वस्तु की जानकारी हासिल करें।

8. सूक्ष्म शरीर से भौतिक शरीर में लौटने की प्रार्थना करें। कुछ ही सेकेंड में यह लौट आएगा।

9. सावधान, तुरंत उठकर नहीं बैठें।

10. लेटे रहें, आराम करें।

11. कुछ मिनट बाद धीरे-धीरे आँखें खोलें तथा ध्यान दें कि आप कैसा महसूस कर रहे हैं। यदि आप तरो-ताजगी, हलकापन महसूस करते हैं, तो उठ जाएँ। यदि नही, तो आँखें दोबारा बंद करके कुछ मिनट तक आराम करें। ऐसा तब होता है जब आपका सूक्ष्म शरीर पूरी तरह से भौतिक शरीर में नहीं आ पाता।

12. जब आप उठ जाएँ तब जो कुछ घटित हुआ है, उसे याद करके हर बात

लिख लें। अपनी स्मरण शक्ति के भरोसे मत रहें। हमारे विचार देर-सबेर लुप्त हो जाते हैं।

13. अब आप उस व्यक्ति को पत्र लिखें, जिसके घर आप गए थे। पूरा ब्योरा दें। आप शुरू में लिखेंगे कि मैंने सपना देखा....

14. यदि आपका मित्र यह जवाब दे कि आपके द्वारा बताई गई बातें शत-प्रतिशत सही हैं तो हैरान मत हों।

❑

: अध्याय-9 :

प्रत्यक्ष ध्यानावस्था : वायवीय शरीर को सक्रिय बनाना

- विश्राम की मुद्रा में बैठें या लेट जाएँ।
- नाभि तक 4 की गिनती तक गहरी साँस लें, 4 की गिनती तक साँस रोकें 4 की गिनती तक साँस छोड़ें, फिर 4 की गिनती तक रोकें।
- जब तक आप विश्राम की स्थिति में नहीं आ जाते तब तक यह क्रिया दोहराते रहें।
- कल्पना करें कि आपके आज्ञा चक्र पर सफेद रंग का वृत्त है।
- सफेद वृत्त मेरुदंड से मूलाधार चक्र की ओर बढ़ रहा है।
- सफेद वृत्त आपके मूलाधार चक्र से जुड़ रहा है।
- मूलाधार चक्र घूमने लगा है। इसमें से लाल रंग का प्रकाश निकल रहा है।
- सफेद वृत्त स्वाधिष्ठान चक्र की ओर बढ़ रहा है तथा इससे जुड़ रहा है।
- यह स्वाधिष्ठान चक्र घूमने लगा है और इसमें से नारंगी रंग का प्रकाश निकल रहा है।
- सफेद वृत्त मणिपूर चक्र की ओर बढ़ रहा है और इससे जुड़ गया है।
- मणिपूर चक्र घूमने लगा है तथा इसमें से हलके पीले रंग का प्रकाश निकल रहा है।
- अब सफेद वृत्त अनाहत चक्र की ओर बढ़ रहा है तथा इससे जुड़ गया है।
- अनाहत चक्र घूमने लगा है और इसमें से वृत्ताकार में हरे रंग का प्रकाश फूट रहा है।
- सफेद वृत्त विशुद्ध चक्र की ओर बढ़ रहा है तथा उससे जुड़ गया है।

- विशुद्ध चक्र घूमने लगा है तथा विशुद्ध चक्र से हलके नीले रंग का प्रकाश निकल रहा है।
- सफेद वृत्त आज्ञा चक्र की ओर बढ़ रहा है तथा इससे जुड़ गया है।
- आज्ञा चक्र घूमने लगा है तथा इसमें से गाढ़े नीले रंग का प्रकाश निकल रहा है।
- सफेद वृत्त सहस्रार चक्र की ओर बढ़ने लगा है तथा इससे जुड़ गया है। सहस्रार चक्र सक्रिय हो गया है।
- इसमें से बैंगनी रंग का प्रकाश निकल रहा है।
- सफेद वृत्त सामने की ओर दिखाई दे रहा है तथा आज्ञा चक्र से जुड़ रहा है। आज्ञा चक्र घूमने लगा है। इसमें से गाढ़े नीले रंग का प्रकाश निकल रहा है।
- सफेद वृत्त मुँह में आ गया है तथा तालु से विशुद्ध कंठ में आ जाता है। यह विशुद्ध चक्र से जुड़ गया है। विशुद्ध चक्र घूमने लगा है तथा इसमें से नीले रंग की रोशनी निकल रही है।
- अब सफेद वृत्त अनाहत चक्र में आ गया है। यह अनाहत चक्र से जुड़ गया है। इस वृत्त से हरे रंग का प्रकाश निकल रहा है।
- सफेद वृत्त मणिपूर चक्र में आ गया है। ऊपर दी गई क्रिया करें तथा देखें कि मणिपूर चक्र से हलके पीले रंग का प्रकाश निकल रहा है।
- सफेद वृत्त 'स्वाधिष्ठान चक्र' में आ गया है। ऊपर दी गई क्रिया दोहराएँ। इसमें से नारंगी रंग की रोशनी निकल रही है।
- यह सफेद वृत्त मूलाधार चक्र में पहुँच गया है। इसमें से सफेद प्रकाश प्रस्फुटित हो रहा है।
- अब शरीर के अगले भाग से शुरू होकर सभी चक्र मूलाधार चक्र से सहस्रार चक्र की ओर, मेरुदंड और सहस्रार चक्र से मूलाधार चक्र की ओर घूम रहे हैं। उच्च गति पर घूमने की क्रिया में सफेद रंग का प्रकाश निकल रहा है।
- गति बढ़ाएँ। जैसे-जैसे गति बढ़ती जाएगी वैसे-वैसे भौतिक शरीर से जुड़ा अन्य शरीर दिखाई देगा। भूरे सफेद रंग के इस सूक्ष्म शरीर को अपने दाईं-बाईं ओर गतिशील करें।
- इस अतींद्रिय शरीर को अपने सामने लाएँ। अब आप आत्मतत्त्व को देख

सकते हैं। यह सूक्ष्म शरीर छत की ओर तैरने लगा है। आपका भौतिक शरीर जमीन पर पड़ा है।

- धीरे-धीरे सूक्ष्म शरीर को दोबारा इस भौतिक शरीर में लाएँ। इसे समुचित रूप से स्थिर होने दें।
- अब सफेद वृत्त की गति धीमी होने लगती है तथा अंत में यह वृत्त रुक जाता है।
- दोनों हथेलियाँ आँखों पर रखें।
- इन हथेलियों के नीचे आँखें खोलें।
- आराम करें और धीरे-धीरे आँखें खोलें।

☐

: अध्याय-10 :

यिन और येन : पीड़ानाशक पद्धति

यह अद्भुत और सरल विधि है। मुझे इस तकनीक का कैसे पता चला? एक दिन मैं एक पुस्तक पढ़ रहा था। उस पुस्तक में मैंने किसी साधु की कहानी पढ़ी।

वह साधु अपने शिष्यों के साथ रेलगाड़ी से यात्रा कर रहे थे। रेलगाड़ी एक स्टेशन पर रुकी। वहाँ एक बूढ़े व्यक्ति ने साधु को देखा तो अपने यहाँ भोजन करने का निमंत्रण दिया।

भोजन के पश्चात् साधु ने देखा कि जो लड़की भोजन परोस रही थी उसके पूरे शरीर पर सफेद दाग हैं।

साधु लौटना चाहते थे; परंतु वहाँ से उठने से पहले वे बूढ़े व्यक्ति द्वारा दिखाए गए प्रेम और आदर के बदले में कुछ देना चाहते थे।

साधु ने उस लड़की का हाथ अपने हाथ में लिया। आश्चर्य! साधु के शरीर पर सफेद दाग थे और लड़की के शरीर पर कहीं भी दाग का नामोनिशान भी शेष नहीं था।

उनके शिष्य घबरा गए थे। परंतु साधु बिलकुल शांत थे। वे चुपचाप उस मकान से बाहर आ गए। वे एक भूर्ज के पेड़ के नीचे आकर बैठ गए। उनके शिष्यों ने फिर चमत्कार देखा। इस पेड़ पर सफेद दाग थे। साधु के शरीर पर कोई सफेद दाग नहीं था। कुछ मिनट बाद पेड़ पर भी सफेद निशान नहीं बचे थे।

यह कहानी पढ़कर मैं हफ्तों तक सोच-विचार में डूबा रहा। रात में सोते समय मैंने अपने आत्मतत्त्व से प्रार्थना की कि मुझे उस गाँव में ले जाएँ जहाँ यह घटना घटित हुई थी।

सुबह जब मैं जागा तो मुझे कुछ याद था। उस दिन एक भारी-भरकम महिला उपचार के लिए मेरे घर आई। उसकी बाईं कोहनी के जोड़ पर बहुत जोर की पीड़ा हो रही थी।

मेरे दिमाग में विचार आया, क्यों न साधु की पद्धति अपनाई जाए।

मैंने उसके हाथ अपने हाथ में लिये और उसे बताया कि उसे दर्द समाप्त होने पर 'क्लिक' का संकेत देना है।

उसकी ओर देखकर मैं मुसकरा दिया। वह हैरान थी। दर्द दूर हो चुका था। वास्तव में क्या घटित हुआ?

क्लिक के बाद निम्नलिखित बातचीत हुई—

'क्या हुआ?'

'मेरा दर्द खत्म हो गया है।'

'पूरी तरह से?'

'हाँ'। उसकी आवाज में अभी भी अविश्वास झलक रहा था।

'आपको यह दर्द कब से है?'

'पिछले तीन वर्षों से'। कहकर वह रुकी, फिर बोली, 'मैंने अनेक डॉक्टर, आयुर्वेदिक तथा होम्योपैथी के इलाज कराए; पर मुझे कहीं आराम नहीं मिला।'

'मेरे बारे में आपको किसने बताया?'

'आपकी छात्रा भावना ने बताया।' उसने उत्तर दिया।

मैंने उसे आश्वासन दिया कि अब उसे दोबारा कभी दर्द नहीं होगा और यदि ऐसा नहीं होता तो वह दोबारा इलाज के लिए आ सकती है।

वह दोबारा कभी नहीं आई।

परंतु तीन घंटे बाद मुझे अपनी बाईं कोहनी में तेज दर्द होने लगा। मैंने इसकी परवाह नहीं की। मुझे नहीं पता था कि क्या हो रहा है।

किंतु लगभग दो घंटे बाद पीड़ा झेलना मेरे लिए मुश्किल हो गया था। मेरी आँखों से आँसू निकल रहे थे। क्या हुआ? मैंने याद करने की कोशिश की और तब पता चला कि उस महिला की पीड़ा मैंने अपने ऊपर ले ली है।

अचानक मेरे दिमाग में विचार कौंधा। मैंने उस महिला का दर्द अपने ऊपर ले लिया है, *यह दर्द मेरे शरीर में है।* मैंने इसे बाहर नहीं निकाला।

तुरंत मैं ध्यानावस्था में बैठ गया। पंद्रह मिनट बाद बाईं कोहनी का दर्द खत्म हो गया।

उस दिन के बाद मैंने दर्जनों बीमारियों का इलाज किया। इसे मैंने 'यिन-येन प्रक्रिया' का नाम दिया।

मैंने इस तकनीक से महेश का इलाज किया था। छुट्टियों के दौरान मेरा परिवार और कुछ मित्र कार से किसी पार्टी में जा रहे थे। उस कार में महेश बैठा था। मैंने देखा

कि उसकी आँखें लाल हैं तथा उसका दोस्त रूमाल पर फूँक मारकर उसकी आँख पर रख रहा था।

स्टूडियो अपार्टमेंट पहुँचकर मैंने देखा कि महेश की आँखें पूरी तरह से लाल हो गई हैं। मुझे तत्काल पता चल गया कि महेश को 'आँख का फ्लू' है। मैं महेश को रसोई में ले गया। उसकी आँखों पर अपने हाथ रखे। कुछ मिनट बाद जब मैंने हाथ हटाए, उसकी आँखें सामान्य हो गई थीं। इस समय दोपहर के सवा बारह बजे थे।

मैं उस रुग्ण ऊर्जा को कहीं बाहर नहीं फेंक पा रहा था। इसलिए मैंने इसे अपने भीतर रोके रखा। क्योंकि यदि मैं इसे निकाल देता तो एक कमरेवाले इस फ्लैट में किसी अन्य व्यक्ति को 'फ्लू' हो जाता। शाम के तीन बजे तक मेरी आँखें पूरी तरह से लाल हो चुकी थीं।

घर में मौजूद सभी मेहमानों को धक्का पहुँचा। उन्हें मालूम था कि महेश को आँख का फ्लू था। पर अचानक उसकी आँखें स्वस्थ हो गईं— और अब मैं इस समस्या से ग्रस्त था। महेश ने समझा कि मैंने कुछ किया है। वे कुछ नहीं समझ पाए।

चार बजे मैंने वह घर छोड़ दिया। मेरी आँखों से पानी निकल रहा था। घर लौटते समय मेरी पत्नी ने कार चलाई। घर पर मैं ध्यानावस्था में बैठा। तीस मिनट के भीतर मेरी आँखें स्वस्थ हो गईं और मैं पूरी तरह से स्वस्थ हो गया।

सुबह दस बजे अधिकांश मेहमान मेरा हालचाल पूछने आए। मुझे देखकर फिर वे सकते में आ गए।

उन्होंने अनुरोध किया कि मैं उन्हें यह तकनीक सिखाऊँ; परंतु मैंने मना कर दिया।

मैंने उनसे यह प्रश्न पूछा—

क्या आप दूसरों का दर्द अपने ऊपर लेकर दुःख झेलना चाहते हैं? याद रखें, हर बार दर्द दूर नहीं होता। कभी-कभी यह दर्द बना रहता है। ऐसा ईसा मसीह ने किया था; परंतु क्या आप भी ऐसा कर पाएँगे? दूसरों के शारीरिक कष्ट झेल पाएँगे?

यदि हाँ, तो आगे बढ़ें।

□

: अध्याय-11 :

यिन और येन : उपचार विधि

यह उपचार इस तथ्य पर आधारित है कि पीड़ा का रंग हमेशा काला होता है। यह पीड़ा चट्टान की तरह कठोर या जैली जैसी नरम या रुई के फाहे जैसी होती है।

हमें इस पीड़ा पर सफेद प्रकाश से प्रहार करना है। यह प्रकाश हमारे दाएँ हाथ से रोगी के बाएँ हाथ की ओर जाता है। यह प्रकाश बड़ी तेज गति से काले रंग की पीडा पर प्रहार करता है, जिससे पीड़ा चकनाचूर हो जाती है या पिघलने लगती है। फिर रोगी के बाएँ हाथ से यह पीड़ा आपके दाएँ हाथ में पहुँचती है।

आप रोगी को निम्नलिखित संकेत दें—

1. वह आपके दाएँ हाथ से अपने बाएँ हाथ में सफेद प्रकाश पड़ते हुए देखे।

2. यह प्रकाश उसके कंधों तथा वहाँ से उसके दाएँ हाथ की ओर आता है।

3. यह पीड़ा पर प्रहार करता है। पीड़ा रेत जैसे छोटे कणों में बिखर जाती है या पिघलने लगती है।

4. काले रंग की पीड़ा सफेद प्रकाश के वेग से आपके बाएँ हाथ में आती है।

5. जब तक रोगी यह महसूस नहीं करता कि सफेद प्रकाश उसके बाएँ हाथ से दाएँ हाथ में बह रहा है तब तक वह देखता रहेगा कि सफेद प्रकाश काली पीडा पर प्रहार कर रहा है तथा दर्द दूर कर रहा है।

6. जब सफेद प्रकाश बाएँ से दाएँ हाथ में प्रवाहित होने लगे तब वह अपने बाएँ हाथ का अँगूठा आपके बाएँ हाथ पर दबाए। यह इस बात का संकेत है कि सत्र पूरा हो चुका है।

7. कुछ सेकेंड तक प्रतीक्षा करें तथा परस्पर मिलाए गए हाथों को अलग करें। अब दर्द आपके हाथ में है तथा रोगी को पीड़ा से राहत मिल जाएगी।

अब आपको क्या करना है ?

1. ध्यान-मुद्रा में बैठ जाएँ।

2. अपने सहस्रार चक्र पर सफेद, सुनहरे तथा चमकीले बैंगनी रंग के प्रकाश का ध्यान लगाएँ।

3. यह प्रकाश घूम रहा है—तेज, और तेज, और तेज⋯। घूमते समय इसमें से रंग निकलेगा, जो आपके सहस्रार चक्र तथा आज्ञा चक्र पर गिर रहा है।

4. यह प्रकाश आज्ञा चक्र से होता हुआ विशुद्ध, अनाहत, मणिपूर चक्र, स्वाधिष्ठान चक्र तथा मूलाधार चक्र तक जाएगा।

5. कल्पना करें कि यह प्रकाश ऊर्जा कंधों से आपके बाजू, कोहनी तक जा रही है तथा काले रंग की पीड़ा को आपकी हथेलियों की ओर धकेल रही है।

6. जब तक स्वच्छ प्रकाश न निकलने लगे तब तक अपने हाथों से काले रंग की पीड़ा निकलते हुए देखते रहें।

7. शेष ऊर्जा आपको स्वस्थ रखते हुए आपको सुरक्षित तथा ऊर्जावान् बनाए रखती है।

इस चमत्कारी उपचार के लिए ऊर्जा का आभार व्यक्त करें।

□

: अध्याय-12 :

सारांश

बधाई! आपने रेकी कोर्स पूरा कर लिया है। अब हम रेकी के बारे में संक्षेप मे बताएँगे। सबसे पहले हम मन पर संयम तथा रेकी सेशन को अलग करेंगे।

रेकी में हमने निम्नलिखित बातें सीखीं—

1. प्रतीक और उनके अर्थ। हमने यह भी सीखा कि प्रतीकों के अनेक सैट प्रत्येक मुद्रा में बनाने हैं।

2. हमने 'एब्सेंटी' उपचार विधि भी सीखी। यहाँ यह सुनिश्चित करना अनिवार्य है कि उपचार के समय रोगी घर पर हो।

3. हमने रेकी की संक्षिप्त विधि/प्रक्रिया भी सीखी। कम समय में यह जादू करती है। इस संबंध में भी आपको यह सुनिश्चित करना है कि रोगी घर पर हो।

4. 'रेकी बॉक्स' के संबंध में हमें यहाँ सावधानी बरतनी है कि लिखी गई उक्ति/इच्छा इस अध्याय में बताए गए अनुसार होनी चाहिए।

5. रेकी की विस्तृत विधि ऐसी तकनीक है, जहाँ आप अपने शरीर या जॉंघ को रोगी का शरीर मानते हैं। आप चक्र, चक्र संतुलन, थपथपाने तथा सहलाने की पूरी रेकी क्रिया करते हैं। इसके बाद अपने शरीर या जाँघों को स्वयं का शरीर या जॉंघ मानते हैं।

6. रेकी के विभिन्न रूपों में हमने रेकी के विभिन्न प्रयोग सीखे हैं।

ध्यानावस्था में हमने निम्नलिखित बातें सीखीं—

1. प्रकाश भेजकर उपचार करना।

2. यूनिवर्सल बैंक— जितना आप अभ्यास करेंगे, आपकी कल्पना शक्ति उतनी अधिक स्पष्ट होती जाएगी; सपने साकार होने के अवसर भी बढ़ जाएँगे।

3. सूक्ष्म शरीर की यात्रा संबंधी क्रिया के निरंतर अभ्यास से आपका अतींद्रिय शरीर विभिन्न स्थानों पर जाता है। परंतु टेलीफोन से रिसीवर हटा दें, मोबाइल और

पेजर्स के स्विच बंद कर दें तथा यह अच्छी तरह सुनिश्चित कर लें कि इस क्रिया के दौरान बीच में कोई व्यवधान नहीं आएगा।

4. सूक्ष्म शरीर को सक्रिय करते समय हमने आभा छोड़ना तथा इसी के साथ यात्रा करना सीखा। हमें क्रिया में बताई गई सभी सावधानियाँ बरतनी हैं।

हमने ध्वनि ध्यानावस्था तथा यिन-येन पीड़ा निवारक के बारे में सीखा। यदि आप बीमार हैं या आपके बदन में दर्द है तो यह क्रिया मत करें। रोगी के शरीर से दर्द निकलने के तत्काल बाद आप ध्यानावस्था में बैठ जाएँ और जब तक आपके शरीर से दर्द मिट नहीं जाता तब तक इस अध्याय में सिखाई गई तकनीक करते रहें।

❑

: अध्याय-13 :

परीक्षा-पत्र

प्रश्न-पत्र

एक अन्य चमत्कार सीखा है। धैर्य का हमेशा फल मिलता है। रेकी-2 कोर्स के समापन पर आप क्या महसूस करते हैं? उल्लास? उत्तेजना? आइए, देखते हैं कि इस मामूली सी परीक्षा में आपका परिणाम कैसा है।

1. क्या आप सभी तीन प्रतीक बनाकर उनके अर्थ बता सकते हैं?
2. 'एब्सेंटी' उपचार विधि क्या है?
3. रेकी बॉक्स की कोई दस उक्तियाँ लिखें।
4. रेकी के विभिन्न प्रयोग कौन से हैं?
5. आप अतींद्रिय शरीर कैसे सक्रिय कर सकते हैं?
6. क्या आपने रेकी-1 के लिए प्रश्न के उत्तर भेज दिए हैं?
7. आपको रेकी-2 'शक्तिपात' किसने दिया?
8. आपके अपने अनुभव क्या हैं?

☐

भाग-V

रेकी-3 ए

: अध्याय-1 :

परिचर्चा

मास्टर डिग्री क्लास में आपका स्वागत है।

हमें अपने जीवन की दिशा मिल गई है। हमारा जीवन ऐसी लकड़ी के समान है, जो दिशाहीन धारा के साथ बहता जाता है। जहाँ हमारा जीवन ले जाता है हम उसी ओर चले जाते हैं। हमारा जीवन ऐसा घोड़ा है, जिसपर किसीका नियंत्रण नहीं है। स्टेयरिंग ह्वील के बिना कार जैसा हमारा जीवन होता है।

अब हमारे पास रेकी नामक स्टेयरिंग ह्वील है।

हमने इस ह्वील पर काबू पा लिया है। घोड़े की लगाम हमारे हाथ में है। यह हमारे इशारे पर चलता है। हम उस लकड़ी के टुकड़े पर बैठे थे, जो दिशाहीन होकर धारा में बहता रहता था, लेकिन अब इसकी अपनी *दिशा* है।

हम दुनिया के कुछ लोगों की गिनती में आते हैं।

इस कोर्स से हम अधिक मजबूत बन जाएँगे। परंतु इससे पहले हमें यह निर्धारित करना होगा कि अभी क्या-क्या सीखा है।

- हमने रेकी प्रक्रिया सीखी—इससे हम अपने हाथों द्वारा ब्रह्मांड शक्ति से लोगों का इलाज कर सकते हैं।
- रेकी कोर्स में हमने इसकी संक्षिप्त एवं विस्तृत प्रक्रिया सीखी।
- हमने रेकी बॉक्स की जानकारी हासिल की, जिसमें हम अपनी उक्तियाँ रख सकते हैं।
- सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण यह है कि हमने विश्व के किसी भी कोने में यात्रा करने तथा किसी भी समय किसी भी व्यक्ति से मिलने की विधि सीखी।
- हमारा अपना प्रिय विश्राम-स्थल है।
- उपचार करने तथा अपने सलाहकारों से मिलने के लिए अपनी प्रयोगशाला है

- हमने अलौकिक, दुरूह उपचार विधि भी सीखी।
- हमने मन पर संयम रखने की तकनीक सीखी।
- पुन: सबसे ज्यादा महत्त्वपूर्ण यह है कि हमने लोगों की उपचार परिस्थितियों तथा संबंधों में सुधार लाने के लिए सफेद प्रकाश का इस्तेमाल करना सीखा।
- हमने रेकी उपचार विधि को अधिक सशक्त बनाने के लिए तीन प्रतीक भी सीखे।

अब, आज हम अपनी इस शक्ति को और अधिक बढ़ाएँगे। हम मास्टर—रेकी मास्टर बन जाएँगे।

यहाँ मैं आपको दो बौद्ध भिक्षुओं की कहानी सुनाता हूँ।

वे भिक्षु संन्यासी जीवन बिता रहे थे। वे किसीसे बात नहीं कर सकते थे, न ही भीख माँग सकते थे, न ही किसी महिला के संपर्क में आ सकते थे आदि, आदि।

एक दिन वे दोनों भिक्षु कहीं जा रहे थे। रास्ते में नदी आ गई। उन्हें वह नदी पार करनी थी। पानी का बहाव बहुत तेज था। तभी उन्होंने एक लड़की देखी, जो बार-बार पानी में पैर रखती थी, फिर निकाल लेती थी। वह नदी में बह जाने से डर रही थी।

तभी एक भिक्षु ने उसे कंधों पर उठाया, पानी में उतरा और उसे दूसरे तट पर छोड़ दिया। दूसरा भिक्षु चुप रहा। दोनों भिक्षु कुछ मील आगे निकल गए। तभी अचानक दूसरा भिक्षु बरस पड़ा, 'परंतु तुमने उस लड़की को क्यों उठाया?'

पहला भिक्षु अपने साथी की बात सुन मुसकरा दिया और बोला, 'मैंने उस लड़की को उठाया, उसे छोड़ दिया—बस, इतना ही हुआ।'

'परंतु तुम उसे अभी भी उठाकर चल रहे हो।'

यही हमारा जीवन है। हम अपने कंधों पर चिंताओं की लाशें ढोते चले जा रहे हैं। हमारे जीवन में ऐसी अनेक बातें होती हैं जो हम नहीं चाहते— और हमारे जीवन का उत्तम अंश व्यर्थ चला जाता है।

हम 'होने, न होने' पर ही विचार करते रहते हैं और जो 'हो रहा है' उसपर ध्यान नहीं देते।

मुझे एक लडके की घटना याद है वह पैरा नौचालन सेवा में था वह पहली

ार चट्टान से कूदा तथा बहुत अच्छी तरह से आगे बढ़ रहा था, तभी नीचे स
नुशिक्षक चिल्लाया, 'देखो, लाल कार है, आगे बढ़कर इसपर मत कूदो!'

लड़के का ध्यान बँट गया। वह नीचे लाल रंग की कार ढूँढ़ने लगा। उसने कार
खी और तभी उस कार से टकरा गया।

□

रका दिया □ ।

: अध्याय-2 :

रेकी 3-ए क्या है?

अन्य रेकी सत्रों के समान यह कक्षा सत्र भी महत्त्वपूर्ण है। यह अद्‌भुत तकनीक है। इससे आप अधिक बेहतर व्यक्ति बन जाएँगे, आपकी समझने-बूझने की शक्ति बढ़ जाएगी, आप सहृदय बनेंगे।

रेकी-3 मास्टर / टीचर से परिचर्चा से अपने चारों ओर लोगों को समझने की आपकी शक्ति बढ़ जाएगी। जो आपके संपर्क में आएगा, आप उसे दूर न भगाएँ। एकदम किसी निष्कर्ष पर न पहुँचें।

कभी-कभी जो कानों से सुनते हैं, वह सत्य नहीं होता। जो देखते हैं, वह भी सत्य नहीं होता।

अपने कंधों पर चिंताओं और नकारात्मक भावों को न लादें।

अगले पृष्ठ पर मास्टर प्रतीक दिया गया है।

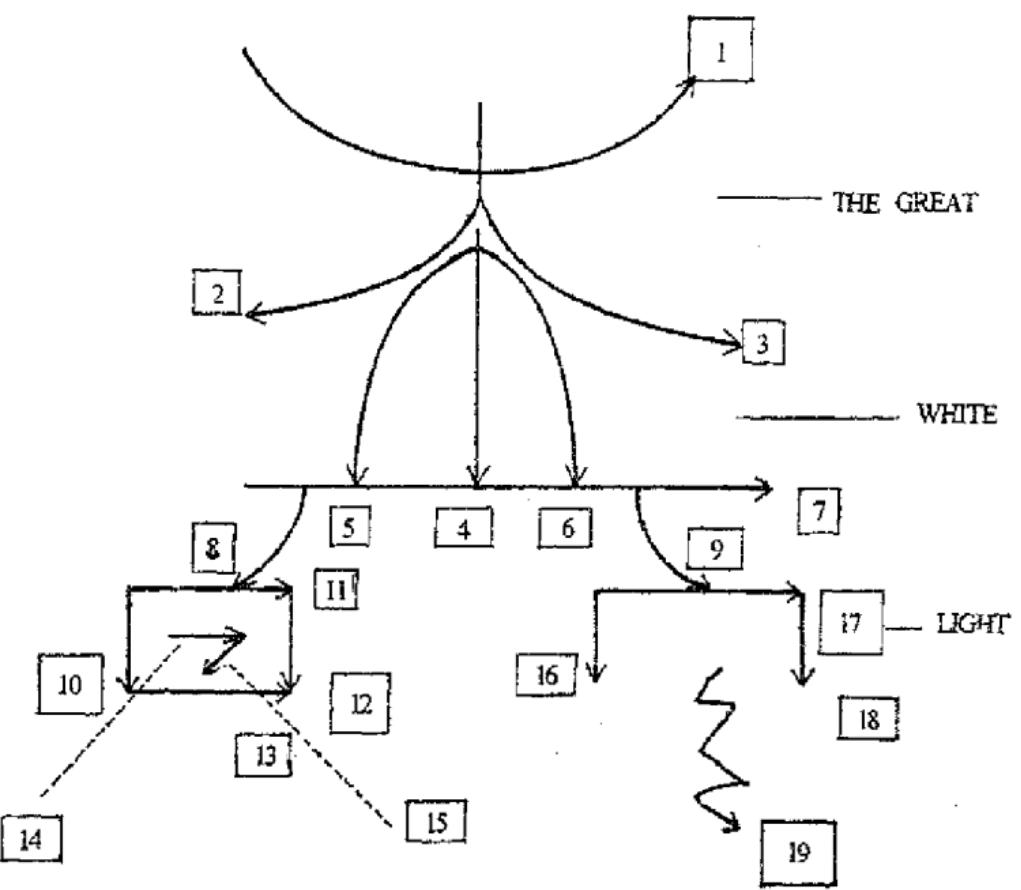
इसे रोगी के पीड़ाग्रस्त भाग पर आज्ञा चक्र से बनाया जाता है।

यह बहुत अधिक सशक्त प्रतीक है तथा अतिशीघ्र परिणाम सामने आते हैं। इस प्रतीक का प्रदर्शन न करें। लोगों का गंभीरतापूर्वक उपचार करें; क्योंकि अनेक लोग स्वस्थ होंगे, जबकि कुछ इस दुनिया से सदा के लिए चले जाएँगे।

शुभकामनाओं सहित।

❑

: अध्याय-3 :

मास्टर प्रतीक

डे महान्	कू सफेद	म्यो प्रकाश

: अध्याय-4 :

प्रतिगमन की आवश्यकता

प्रतिगमन क्या है ?

प्रतिगमन का अर्थ पीछे की ओर जाना है।

यह आवश्यक नहीं कि प्रत्येक व्यक्ति प्रतिगमन सीखे या 'पुन: जन्म' कोर्स में शामिल हो।

आपको निम्नलिखित बातों को ध्यान में रखना होगा—

1. आपके अपने परिवार के साथ संबंध।
2. आपके अपने मित्रों / साथियों के साथ संबंध।
3. आपके अपने साथ संबंध।
4. आपके अपने कार्य के साथ संबंध।
5. आपके अपने जीवन के प्रत्येक पहलू के साथ संबंध।

हमें स्वयं से क्या प्रश्न पूछना है ?

हमारे परिवार के एक व्यक्ति के साथ बुरे तथा दूसरे व्यक्ति के साथ अच्छे संबंध क्यों होते हैं ? जहाँ तक अन्य लोगों का संबंध है, आप स्वयं को मृदुभाषी तथा अच्छे स्वभाववाला समझते हैं।

तब यह अंतर क्यों ?

कभी आपने यह सोचा कि कभी जब आप किसी व्यक्ति को पहली बार देखते हैं तो तत्काल आपके मुँह का स्वाद क्यों बिगड़ जाता है ? कभी आपने स्वयं से यह प्रश्न पूछा, 'इस व्यक्ति से कभी बात नहीं की, फिर भी मैं इससे नफरत क्यों करता हूँ ?'

दूसरी ओर, कभी हम किसी व्यक्ति से पहली बार मिलते हैं और सम्मोहित हो जाते हैं। पुन: ऐसा क्यों ?

मुख्यत: प्रतिगमन विषय पर, हम अपनी वर्तमान स्थिति पर विचार करते हैं। हमारे परिवार के साथ कैसे संबंध हैं? खराब? उनके हमारे साथ कैसे संबंध हैं? अच्छे? यदि अच्छे हैं तो फिर अवश्य हमारे भीतर कहीं कमी है। यह हमारा कसूर है।

प्रतिगमन ऐसी तकनीक है, जो धीरे-धीरे हमें अतीत की ओर ले जाती है, जहाँ हम लोगों से मिलते हैं तथा ऐसी घटनाओं को देखते हैं जिनसे हम प्रभावित होते हैं तथा जिनसे हमारा वर्तमान जीवन प्रभावित होता है।

धीरे-धीरे अध्यापक आपको शैशवावस्था में ले जाता है और फिर पिछले जन्म मे भी ले जाता है। यहाँ आप अपना पिछला जीवन देखते हैं, लोगों के चेहरे देखते हैं तथा वर्तमान में लौट आते हैं; फिर आप चेहरों से संबंध स्थापित करते हैं। तब तक अतीत से वर्तमान तक, वर्तमान से अतीत तक विचरण करते रहते हैं जब तक आप सबधों तथा कारणों को समझ नहीं लेते।

अध्यापक सबकुछ स्पष्ट करता है तथा कहता है कि आप उन लोगों को क्षमा कर दें जिन्होंने आपको नुकसान पहुँचाया है। यदि आप ऐसा नहीं करते तो पुन: जन्म लेगे। इन्हें क्षमा करके आपके संबंध भी पूर्ण हो जाते हैं। फिर वे आपके जीवन में कभी नही आते।

इसलिए यदि आप सोचते हैं कि आप किसीसे प्रेम करते हैं तथा अभी तक *विस्तार से समझ नहीं पाए हैं,* तो प्रतिगमन तकनीक अपनाएँ। हो सकता है कि *आपको अपने प्रश्न का उत्तर मिल जाय।*

☐

: अध्याय-5 :

कृतज्ञ होकर जीवन बिताएँ

मैं आपसे एक प्रश्न पूछना चाहता हूँ। बेचैन मत हों, आप परेशान नहीं होंगे! आप दिन में कितनी बार 'फ' का उच्चारण करते हैं? या 'शिट' कहते हैं? मैं यह मानता हूँ कि हम प्राय: इस वर्ण या शब्द का प्रयोग करते हैं।

यहाँ इस तथ्य पर ध्यान देने की आवश्यकता है कि जब हम 'शिट' बोलते है तब 'श' ध्वनि पर सारा बल दिया जाता है।

इसी प्रकार से 'फ' ध्वनि है।

इसमें धीरे-धीरे साँस के साथ निकलनेवाली वायु तुरंत निकल जाती है और आपको आराम पहुँचता है। आपने ध्यान दिया होगा कि अपशब्द, गाली-गलौज के बाद हम— विशेष रूप से किशोर वर्ग— राहत महसूस करते हैं।

इस प्रकार से यहाँ 'शिट' महत्त्वपूर्ण नहीं है। यह शब्द 'शिप' भी हो सकता है; क्योंकि सारा दबाव 'श' ध्वनि पर पड़ता है। कभी कोशिश करके देखें। आपको यही परिणाम मिलेंगे।

इसी प्रकार 'फ' ध्वनि को 'फ्यूट' (Fut) में बदल सकते हैं। इसका अर्थ भविष्य (फ्यूचर) से जुड़ा है।

अन्य अशिष्ट समझे जानेवाले शब्दों को अच्छे अर्थ ध्वनित करनेवाले शब्दों में बदला जा सकता है।

यह क्रिया अत्यंत सरल है। परंतु इसे दैनिक जीवन का अंग बनाना कठिन है, असंभव नहीं।

इससे आप कृतज्ञता की स्थिति में पहुँच जाएँगे।

कृतज्ञता भाव के विषय पर चर्चा करते समय मैं आपसे अन्य प्रश्न पूछना चाहता हूँ। न, न, परेशान मत हों। हर प्रश्न आपको बेहतर व्यक्ति बनाने की दिशा की ओर ले जाएगा। शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक— तीनों पहलुओं से आप अधिक स्वस्थ हो जाएँगे।

आप दिन में 'स्वयं' पर कितना समय देते हैं?

मुझे जवाब मिला है कि एक मिनट भी 'स्वयं' पर नहीं दिया जाता।

प्रकृति ने एक दिन में आपको कितने मिनट दिए हैं? 24 घंटे/1 दिन × 60 मिनट / 1 घंटा=1,440 मिनट/1 दिन/1440 मिनट / प्रतिदिन में से आप उपलब्ध सुविधाओं के लिए कितनी बार धन्यवाद देते हैं?

आप कितनी बार 'धन्यवाद' कहते हैं तथा अनुभव करते हैं?

यदि हम प्रतिदिन 24 घंटे लगातार अपने शरीर के प्रत्येक भाग के लिए आभार व्यक्त करते हैं तो हम अधिक स्वस्थ और स्फूर्तिवान् होते जाएँगे। हमें हर वस्तु का आभार व्यक्त करना चाहिए, जैसे—

- गैस कुकर
- टी.वी. सैट
- सोफा सैट
- डाइनिंग टेबल
- कंप्यूटर
- परिवार के सदस्य, जिनकी वजह से हमें महत्त्व मिल रहा है।
- हमारा बॉस, जिसने हमें रोजगार दिया और इस रोजी-रोटी से हमारे परिवार का भरण-पोषण होता है।

इस सूची का कहीं अंत नहीं है।

कृतज्ञता का भाव अपनाने से आपमें विनम्रता आती है। कभी भी प्रकृति, शरीर, व्यक्तियों, वस्तुओं के बारे में यह शंका न लाएँ कि वे आपकी बात नहीं सुन रहे हैं। वे सुनते हैं। क्रियाशील होते हैं। प्रत्येक वस्तु स्वयं में ऊर्जा है। आप 'ऊर्जा' हैं। ऊर्जा से ऊर्जा के प्रति आभार व्यक्त किया जाता है। हमेशा 'धन्यवाद' कहें, मन से कहें।

आपका जीवन सरल और सहज हो जाएगा। आप स्वयं में धीरे-धीरे आनेवाले बदलाव महसूस करेंगे।

चिड़चिड़ेपन का कठोर आवरण पिघलने लगेगा तथा 'अहं' भाव भी उड़ जाएगा।

आपके चारों ओर शांति फैल जाएगी। जब तक इस दुनिया में रहेंगे, आप स्वस्थ रहेंगे।

समस्याएँ स्वीकार करें, समाधान निकालें; परंतु जीवन यात्रा सुखद बनाने के लिए हमेशा कृतज्ञता का भाव अपनाए रहें।

□

: अध्याय-6 :

प्रश्न-उत्तर

मुझे पूरी उम्मीद है कि इन प्रश्नों का उत्तर देने से पहले आपने 'रेकी-3 ए', कोर्स पूरा कर लिया है और अब लिखी गई टिप्पणियों पर दोबारा मत सोचें।

इन प्रश्नों का उत्तर देने से पहले स्वयं से पूछें, 'क्या मैंने बीस दिन की अवधि तक चित्त की शुद्धि की है?' यदि उत्तर 'हाँ' में है तो आगे बढ़ें। प्रश्नों का उत्तर दे। उत्तर 'ना' है तो सबसे पहले आत्मशुद्धि करें, तत्पश्चात् प्रश्नों का उत्तर दें।

याद रहे, यद्यपि मैं आपको देख नहीं सकता, फिर भी मैं आपके साथ हूँ तथा आपके उत्तर से रेकी के बारे में आपके अनुभवों की मुझे अंतर्दृष्टि से जानकारी मिल जाएगी। यदि आप मेरे प्रति ईमानदार हैं तो मेरे लिए यह पर्याप्त है।

अब नीचे प्रश्न दिए जा रहे हैं—

1. रेकी-3 ए कोर्स पूरा कर लेने के बाद आपने मास्टर प्रतीक के साथ नब्बे दिन तक आत्मशुद्धि.की है। आपके अपने अनुभव क्या हैं?

2. कोर्स पूरा कर लेने के बाद आप कैसा अनुभव करते हैं?

3. समग्र रूप में आप स्वयं को किस प्रकार का व्यक्ति मानते हैं? क्या अपने जीवन में कोई कमी दिखाई देती है?

4. अपनी कमियों के बारे में लिखें। मैं कमियों को दूर करने में आपकी सहायता करूँगा।

5. याद रहे, 3 ए स्तर पर दूसरों पर रेकी क्रिया करते समय आपका उद्देश्य इस प्रकार होना चाहिए—'मुझे नम्रता से आपको 'स्व' की ओर ले जाना है।' यह उद्देश्य क्यों चुना गया?

6. आप इससे क्या समझते हैं—'मुझे नम्रता से आपको 'स्व' की ओर ले जाना है।'

7. आज की तारीख तक आपने कितने लोगों का उपचार किया है? कृपया

उनके पूरे नाम, बीमारिया, इलाज की अवधि, यदि सकारात्मक परिणाम रहे हों तो परिणाम भी बताएँ।

8. लोगों का उपचार करते समय आपके मन में क्या विचार आता है?

9. इलाज करते समय आप लोगों से फीस लेते हैं?

10. आप 'कृतज्ञता भाव' से जीवन-यापन करते हैं?

यदि आपके उत्तर और अनुभव सही पाए गए तो आपको 'रेकी मास्टर प्रमाणपत्र' दिया जाएगा। कृपया अपने आपसे मात्र यही प्रश्न पूछें, 'मास्टर अनुशासनबद्ध, विलक्षण, धैर्यवान, समझदार तथा प्रेम से सराबोर होता है, क्या मैं ऐसा व्यक्ति हूँ? मुझमें ये गुण मौजूद हैं? यदि हाँ, तो मुझे बताएँ। आपको प्रमाणपत्र भेजा जाएगा।'

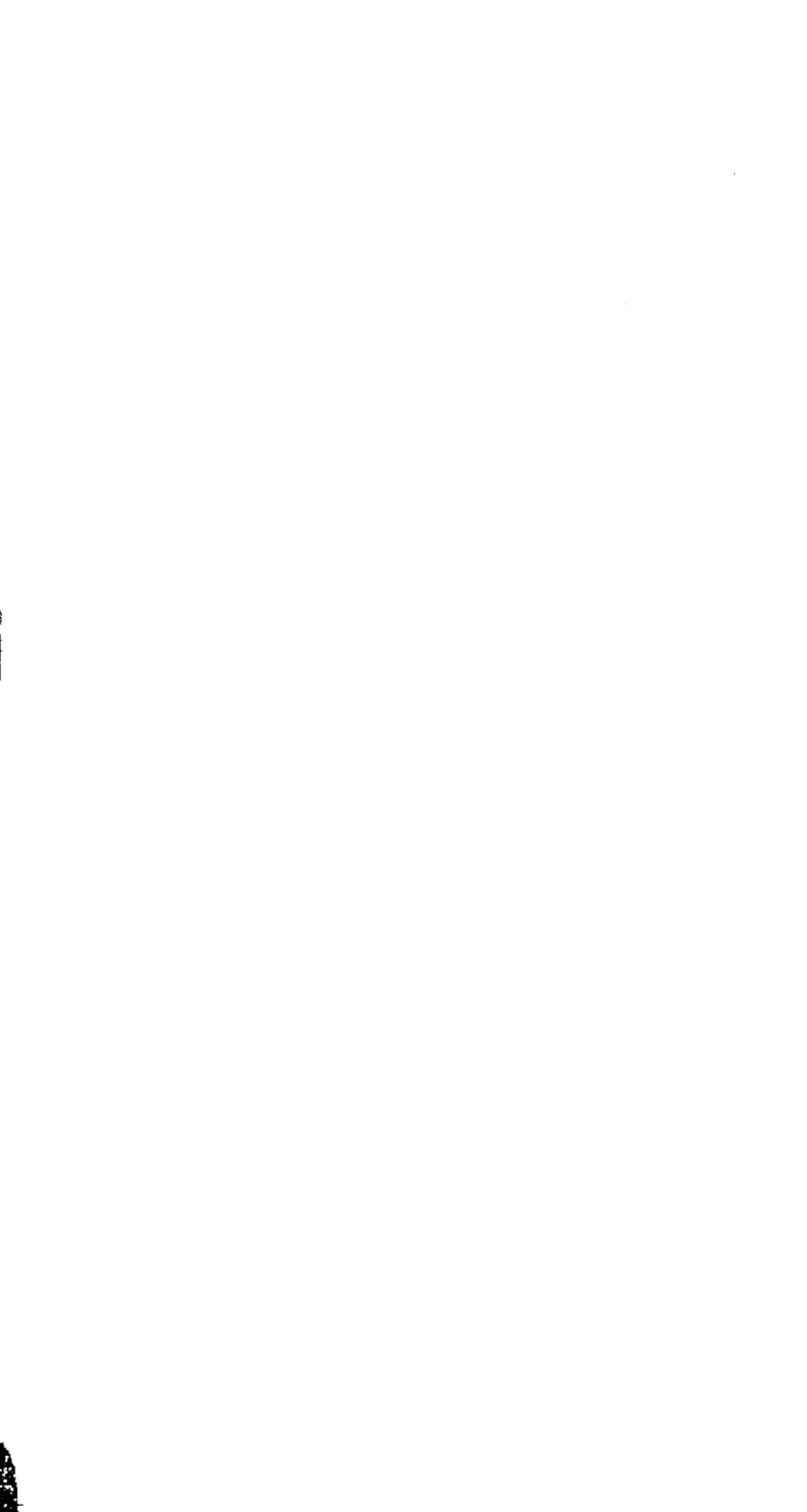
धैर्य, प्रेम तथा समझदारी से कोर्स संपन्न करने के लिए मैं आपका आभारी हूँ, कृतज्ञ हूँ।

शुभकामनाओं सहित।

□

भाग-VI

रेकी-3 बी

: अध्याय-1 :

शक्तिपात की तैयारी

बेहतर परिणाम प्राप्त करने की दृष्टि से आप शक्तिपात ग्रहण करेंगे। यह शुद्धिकरण की प्रक्रिया है। इस प्रक्रिया से अर्थात् शक्तिपात से अधिक दक्षतापूर्वक कार्य किया जा सकता है— और यह कल्याणकारी भी होता है। यदि आप आत्म उत्थान चाहते हैं तथा सर्वोत्तम रेकी छात्र बनाना चाहते हैं तो निम्नलिखित उपाय अपनाएँ—

1. इन कक्षाओं में आने से पूर्व कम-से-कम तीन दिन तक सामिष भोजन न करें। ऐसे खाद्य पदार्थों में पेंसिलीन के रूप में दवा होती है और कीटनाशी पदार्थों के रूप में हारमोंस एवं विष है। भारी मात्रा में लौह तत्त्व होता है, जिससे आपका सिस्टम निष्क्रिय या मंद पड़ जाता है और संतुलन बिगड़ जाता है।
2. यदि आप पहले से ही शाकाहारी हैं या उपवास रखते हैं तो एक से तीन दिन तक केवल जल या फलों के रस का सेवन करते हुए उपवास रखें।
3. काफी और कैफेइन पेय पदार्थों का कम-से-कम सेवन करें, हो सके तो बिलकुल बंद कर दें। इनसे स्नायु तथा अंत:स्रावी प्रणाली में असंतुलन आता है। शक्तिपात के दिन कैफेइन पेय पदार्थ का सेवन न करें।
4. शक्तिपात से कम-से-कम तीन दिन पूर्व एल्कोहल का प्रयोग न करें।
5. मिठाइयाँ खाना बंद कर दें या कम कर दें। चॉकलेट बिलकुल न खाएँ।
6. कक्षाओं में आने से पहले धूम्रपान मत करें।
7. सबसे आसान ध्यान लगाने की तकनीक अपनाते हुए कम-से-कम दो सप्ताह तक एक घंटा रोज ध्यान लगाएँ।
8. टी.वी. देखने, रेडियो सुनने तथा समाचारपत्र पढ़ने में समय न गँवाएँ, या कम समय दें।

9. प्रकृति के साथ अधिक समय बिताएँ। हलका-फुलका व्यायाम करें।
10. अपने भीतर तथा आसपास अति सूक्ष्म प्रभावों पर अधिक ध्यान दें। उनके अर्थों पर विचार करें।
11. क्रोध, भय, ईर्ष्या, घृणा, चिंता आदि से मुक्त हों। अपने भीतर व चारों ओर पवित्र तथा शांतिपूर्ण माहौल बनाएँ।
12. रेकी से मार्गदर्शन लें (आपका रेकी शिक्षक मार्गदर्शन करेगा)।

□

: अध्याय-2 :

तकनीक

चित्र-2

लाएँ।

ा के अनुसार छात्र

अतर रखें।

(i) छात्र के सामने खड़े हो जाएँ।

(ii) यदि छात्र ने हाथ नहीं जोड़ रखे हैं तो नीच
निर्देश दें—

(क) कृपया अपने हाथ जोड़ें। आराम से

(ख) अपनी आँखें बंद कर लें। जब तक
आँखें मत खोलें।

(ग

चित्र-4

ुटना के बल बैठ जाएँ। (पैर का अँगूठा अंदर
ी ओर रखें।)

न मे निम्नलिखित वाक्य दोहराएँ—

क) यहाँ मौजूद होने के लिए स्वयं का आभारी हूँ। मैं अपने व्यक्तित्व से अलग हो जाने की प्रार्थना करता हूँ।

ख) निरंतर मन में यह वाक्य दोहराएँ, 'मैं यहाँ पर मौजूद होने के लिए डॉ. उशुई का आभारी हूँ।' डॉ. हयाशी का आभारी हूँ।
मैं श्रीमती टकाटा का आभारी हूँ। मैं डॉ. मक्कड़ का आभारी हूँ (परिवार के सभी सदस्यों के नाम लें।)।

ग) मैं यहाँ मौजूद होने के लिए महान् आत्माओं का आभारी हूँ।

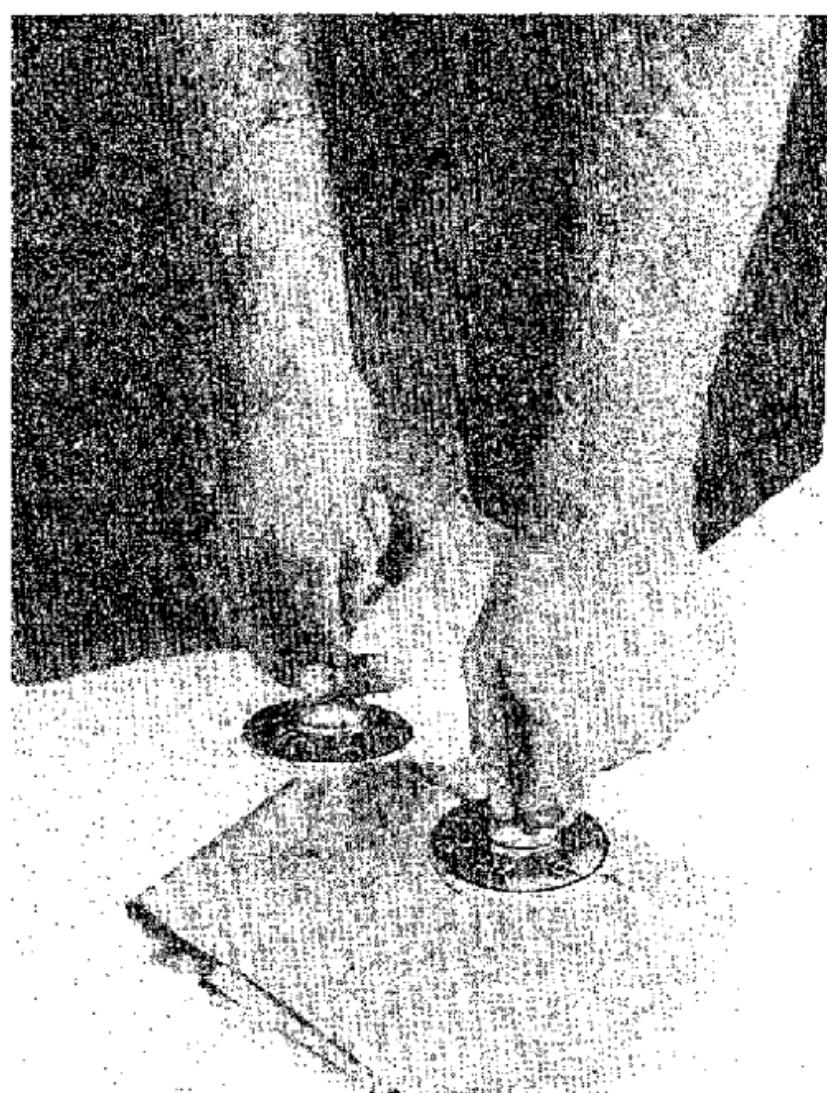
घ) मैं भौतिक 'स्व' से अनुरोध करता हूँ कि वह अलग हो जाए (कल्पना करें कि भौतिक 'स्व' अलग हो रहा है)

ङ मैं स्वय को समर्पित करता हू

(i) घुटनों के बल
वाक्य दोहराए
मैं स्वयं का अ
से अलग हो
आपके आत्म
वह मेरे आत्म
(आज्ञा चक्र
शरीर में स्पद

चित्र-7

मजीरे

चित्र-8

छात्र के सामने खड़े हो जाएँ।

चित्र-10

ा करके मन में 'शुक्रिया'

(i) अपना दायाँ हाथ छात्र के आज
लगभग 3 " ऊपर रखें। बाईं हथेल
और हाथ उठाकर झुकाकर रखें

(ii) मन-ही-मन महसूस करें कि रेकी
हाथ से दाएँ हाथ की ओर गुजर
वहाँ से छात्र के सहस्रार चक्र में

11

चित्र-12

दाएँ हाथ की ओर आ

। 'डे कू म्यो' खींचें, तीन बार दोहराएँ।

) 'चो कू रे' खीचें, तीन बार दोहराएँ।

) 'हॉन श जे शॉ निन' खींचें, तीन बार दोहराएँ।

) 'से हे कि' खींचें और तीन बार दोहराएँ।

ी : एक बार 'प्रतीक' बनाएँ तथा तीन बार मानसिक रूप से दोहराएँ।

चित्र-13

(i) छात्र के सामने आएँ।

(ii) छात्र के पैरों के बीच [illegible] रखें।

। झुकें और दाएँ हाथ से छात्र के नाखून ढक लें।

। बाएँ हाथ के अँगूठे से छात्र के दोनों अँगूठे ढक लें। आज्ञा चक्र पर '

न' 'से हे कि' तथा 'चो कू रे' बताएँ।

यो' प्रतीक बनाते समय अँगुलियों तथा अँगूठे पर दबाव डालें।

ड दें और अब कलाई पकड़ें। यह 'छोटी कपनुमा' मुद्रा मानी जाती है।

चित्र-15

ऊपर बताए अनुसार दोनों ह
लें।

चित्र-16

छात्र के दोनों हाथ ऊपर उठ
चक्र पर 'चा' का उच्चारण :
मारें।

चित्र-17

दोनों हाथ उठाएँ और विशुद्ध
उच्चारण करते हुए फूँक मारें

चित्र-18

दोनों हाथ और ऊपर उठाएँ।
'रे' का उच्चारण करते हुए
छात्र के हाथ सहस्रार चक्र

चित्र-19

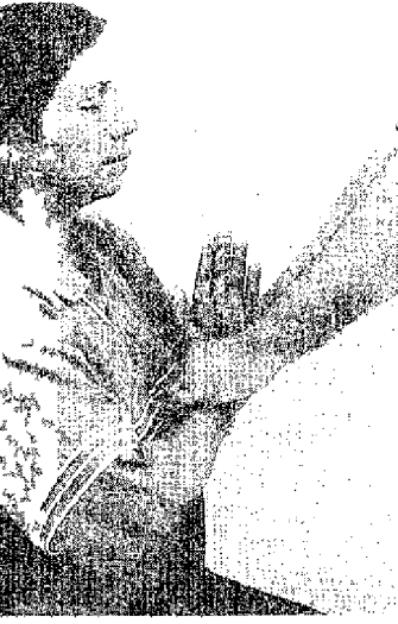
छात्र के दोनों हाथ पुनः अनाहत चक्र पर

चित्र-20

एँ हाथ में छात्र के दोनों हाथ लें।

। के अँगूठे से छात्र के दोनों अँगूठे ढक लें।

शव डालते समय 'डे कू म्यो', 'हॉन श जि शॉ निन', 'से हे कि', 'चो कू
नाएँ।

। छोड़कर अब कलाई पकड़ लें। इसे 'बड़ी कपनुमा' मुद्रा कहते हैं।

चित्र–21

ए अनुसार कलाइयाँ पकड़ें।

चित्र–22

छात्र के हाथ ऊपर उठाएँ तथा अनाहत चक्र पर 'चा उच्चारण करते हुए फूँक मारें।

चित्र–23

विशुद्ध चक्र पर 'कू' उच्चारण करते समय फूँक मारें।

चित्र–24

दोनों हाथ और अधिक ऊपर उठाएँ तथा आज्ञा चक्र पर 'रे' उच्चारण करते हुए फूँक मारें। और छात्र के हाथ उसे सहस्रार चक्र की ओर लाएँ ('रे' के उच्चारण के समय साँस की हवा छात्र की हथेलियों के बीच में से गुजरे।)।

चित्र-25

'चो कू रे' के पश्चात् छात्र के हाथ सामान्य मुद्रा में लाएँ।

चित्र-26

एँ तथा मन में 'धन्यवाद' करें।

चित्र-27

'चो कू रे' प्रतीक बनाएँ। तीन बार दोहराएँ।

चित्र-28

यह शक्तिपात है।

ऊपर बताए अनुसार थोड़ा सा दबाव डालें। (ऐसा माना जाता है कि इससे '
ह।) 'डे कू म्यो', 'हॉन श जि शॉ निन', 'से हे कि', 'चो कू रे' प्रतीक बनाकर

9 : दाएँ हाथ की ओर खड़े हों।

चित्र-30 : छात्र के सामने अ

चित्र-32

आएँ।

छात्र के पैरों के बीच लाएँ।

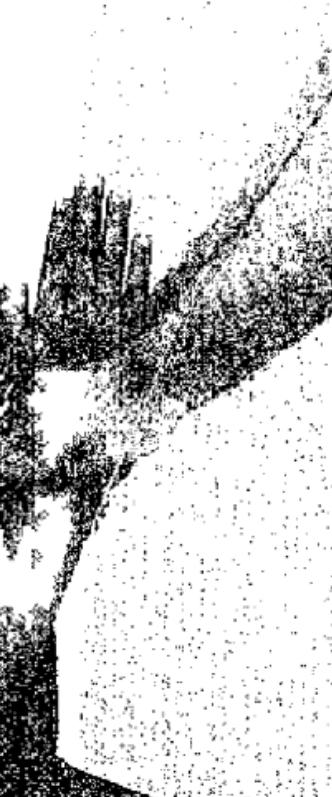
(i) थोड़ा सा झुककर छात्र के नाखून अपने ... लें।

टिप्पणी : अपने बाएँ हाथ के अँगूठे म... अँगूठे लें।

(ii) 'डे कू म्यो', 'हॉन श जि शॉ निन' 'स... कू रे' बनाते समय अँगुलियों और अँगू... डालें।

(iii) हाथ छोड़कर कलाई पकड़ें। इसे 'छार्ज... कहते हैं।

चित्र-34

ते।

छात्र के हाथ ऊपर उठाएँ तथा अनाहत चक्र पर 'चो' उच्चारण करते हुए फूँक मारें

चित्र-35
दोनों हाथ और ऊपर
चक्र पर 'कू' उच्चा
फूँक मारें।

चित्र-36
अनाहत चक्र पर छात्र

चित्र-37
छात्र के दोनों हाथ उर
पर रखें।

चित्र-38
1. अपने दाएँ हाथ
2. अपने बाएँ अँगूठे
पकड़ें।
3. इन सभी स्थितियों
कू म्यो', 'हान श
चो कु रे प्रतीक
3 दोनों हाथ छोड़

चित्र 39

ऊपर दर्शाए अनुसार कलाइयाँ अपने हाथ में लें।

चित्र-40

छात्र के दोनों हाथ उठाकर अनाहत च

उच्चारण करते हुए फूँक मारें।

चित्र-41

दोनों हाथ उठाएँ। विशुद्ध चक्र पर 'कू'

करते समय फूँक मारें।

चित्र-42

दोनों हाथ ऊपर उठाएँ। आज्ञा चक्र पर

उच्चारण करते समय फूँक मारें। छात्र

सहस्रार चक्र पर लाएँ। ('रे' उच्चारण

छात्र की दोनों हथेलियों से गुजरे।)

त्र-43

चा कू रे' के बाद छात्र इस मुद्रा में आएँ।

चित्र-44

अनाहत चक्र पर हाथ

त्र-45

एँ हाथ की ओर आएँ। मन-ही-मन 'धन्यवाद'

।

चित्र-46

'चो कू रे' प्रतीक ब

चित्र-47 (ख)

त है

47 (क) में दर्शाए अनुसार दोनों हाथ रखें। अँगूठे कान के पीछे की ओ

थ ऊपर उठाएँ 'हॉन श जि शॉ निन, से हे कि, चो कू रे' प्रतीक बनाएँ। ये प्रता
हराएँ।

चित्र-48
दाएँ हाथ की ओर हट जाएँ। मन- ही-मन 'धन्यवाद' करें।

चित्र-49
छात्र के सामने ख

बल बैठ जाएँ।
ायाँ हाथ छात्र के हाथों पर रखें।
ायाँ हाथ अपने अनाहत चक्र पर रखें।
चो कू रे' प्रतीक बनाकर तीन बार दोहराएँ।

चित्र--51
खड़े हो जा
मृदु स्वर मे
अब आप अ

चित्र–52

क्तिपात है

यह दूसरे दिन की 'शक्तिपात' क्रिया है। इसमें पहले दिन की 1–46 तक क्रि
दोहराई जाती हैं। परंतु चित्र–47 (क) व 47–(ख) के स्थान पर चित्र
दी गई क्रिया की जाती है।

अपनी दोनों हथेलियाँ छात्र के कंधों पर रखें।
दाएँ हाथ के अँगूठे में बाएँ हाथ का अँगूठा लें। 'डे कू म्यो', 'हॉन श रि
निन 'से हे कि', 'चो कू रे' प्रतीक बनाते समय दबाव डालें।

: अध्याय-3 :

बीस मिनट की ध्यानावस्था

प्राय: हम यह कहते हैं कि हमें यह नहीं चाहिए। हम ऐसा नहीं करना चाहते। जो कार्य हमें भाता नहीं, उससे बचने के लिए हम सैकड़ों कार्य करते हैं; परंतु यदि हम अपनी सोच बदल लें तथा अपना रवैया बदलें और यह कहें, 'हाँ, मैं यह चाहता हूँ।' और ऐसा करने की इच्छा शक्ति जाग्रत करें, अपना लक्ष्य पाने के लिए सैकड़ों उपाय करें तो हम जो चाहते हैं वही पाएँगे।

चूँकि हमारा ध्यान बँटा नहीं होता, इसलिए हम नकारात्मक (अशुद्ध) विचारों से सकारात्मक (सात्त्विक) विचारों की ओर मुड़ने लगते हैं।

जब लोग मेरे पास आकर यह दावा करते हैं कि वे असाध्य रोग से ग्रस्त हैं तो मैं उन्हें यह राय देता हूँ कि वे अपने भीतर विश्वास पैदा करें। मैं वायदा करता हूँ, '*रोग का इलाज हो जाएगा।*' तब मैं तत्काल उन्हें सफेद प्रकाश के दायरे में ले लेता हूँ और वे हवा में तैरने लगते हैं।

चाहे रक्तचाप उच्च हो या कम; चाहे मधुमेह हो, दमा हो, गठिया रोग हो या कोई अन्य बीमारी, उसके इलाज में महीने / वर्ष लग जाते हैं। यदि करुणा, प्रेम, धैर्य तथा ईमानदारी से इलाज किया जाए तो जल्दी ही परिणाम सामने आ जाएगा।

मैं पुन: दोहराता हूँ और आगे भी दोहराता रहूँगा, 'अधिक-से-अधिक ध्यान लगाएँ, कल्पना करें। जितना अधिक ध्यान लगाएँगे तसवीर उतनी ही अधिक स्पष्ट होती जाएगी और इलाज भी उतनी ही जल्दी होगा।'

अब बीस मिनट तक ध्यान लगाएँ।

यह साधारण रूप से ध्यान लगाने की क्रिया है। इसमें निम्नलिखित बातें शामिल हैं—

1. विश्राम की मुद्रा में बैठें या लेट जाएँ।
2. आँखें बंद कर लें।
3. साँस की गति पर ध्यान लगाएँ।

4 अपना सास पर ध्यान दे तथा सास लेने व छाड़ने का ध्वान सुन।

5 लगातार ऐसा करते रहें।

6 साँस पर ध्यान देते समय अपनी धड़कन सुनें।

7 शेष समय तक यह क्रिया करते रहें। धीरे-धीरे अपनी आँखें खोलें।

दिन में दो या तीन बार यह क्रिया करें।

□

: अध्याय-4 :

अभी तक क्या सीखा?

सारांश

मैं जानता हूँ कि पाठ पढ़ाते समय मैं बीच में रुक गया था। याद रखें कि यह शिक्षक स्तर का डिग्री कोर्स है। हमें धीरे-धीरे आगे बढ़ना है। हाँ, बिलकुल कछुए की तरह, सुरक्षित ढंग से सावधानी बरतते हुए आगे बढ़ना है।

आगे बढ़ने से पहले हम निम्नलिखित बातें सुनिश्चित करेंगे—

1. हम रेकी की सभी स्थितियों में निष्णात हो गए हैं।

2. हमने रेकी-1×2 दिन, रेकी-2 तथा रेकी-3 (क) की शक्तिपात तकनीके मुँह जबानी सीख ली हैं। हमारे पास शक्तिपात कक्ष में चटाई तथा मजीरे हैं। ये मजीरे दाएँ हाथ की ओर कुरसी या लकड़ी के स्टूल पर रखे हैं। शक्तिपात क्रिया से तीन दिन पूर्व कमरे से तमाम अशुद्धि दूर कर दी गई है। हमने स्वयं की शक्तिपात तैयारी पर भी पूरा ध्यान दिया है।

3. हमने ध्यान भी लगाया है तथा तैयारी के लिए उपवास रखा है।

4. हमें स्वयं से यह कहना है कि हम रेकी मास्टर हैं। परंतु क्या हम रेकी के पाँच नियमों का पालन कर रहे हैं?

5. प्रतिगमन क्या है? यह अलग विषय है। चूँकि रेकी शिक्षक प्रतिगमन नही सिखाता, इसलिए सम्मोहन पद्धति की कक्षा में इस तकनीक की जानकारी लेनी होगी। यह सुनिश्चित करना होगा कि इसमें प्रतिगमन तकनीक शामिल है।

6. इस पुस्तक के परवर्ती अध्याय में हम रेकी शिक्षक द्वारा झेली गई समस्याओं पर चर्चा करेंगे। इसे ध्यान से पढ़कर समझें।

□

: अध्याय-5 :

समस्याएँ और समस्याएँ

ऐसे कोर्स के दौरान अनेक बार छात्र मुझसे पलटकर प्रश्न पूछते हैं। मैंने उनके प्रश्नों पर विचार किया है और उनका जवाब दिया है। मुझे उम्मीद है कि इन जवाबों से आपकी शंकाएँ दूर हो जाएँगी।

शक्तिपात के दौरान प्रदीप नाईक के संबंध में सबसे पहले समस्या मेरे सामने तब आई जब मैंने शक्तिपात के पहले दिन सभी बारह छात्रों से कक्षा में उनके अनुभवों की जानकारी प्राप्त करनी चाही थी। इनमें से ग्यारह छात्र अपने अनुभवों से अत्यंत उत्साहित थे, केवल एक छात्र शांत बैठा था। उसने कहा कि उसे ऐसा कोई अनुभव प्राप्त नहीं हुआ।

दूसरे दिन समस्या खड़ी हो गई। मैं प्रदीप को शक्तिपात कक्ष में ले गया। शक्तिपात के दौरान वह उनींदापन महसूस करने लगा। शक्तिपात के बाद वह खड़ा नहीं हुआ। प्रदीप की बलिष्ठ काया थी। किसी तरह से उसे उठाकर बिस्तर पर लिटाया गया। मैंने उसे होश में लाने का प्रयास किया, परंतु उसे होश नहीं आया।

मैं डर गया। अब मैं क्या करूँ? यदि वह मर गया तो? मेरे दिमाग में तरह-तरह के प्रश्न मँडराने लगे। मैं क्या करूँगा? क्या डॉक्टर को बुलाऊँ? किसी तरह से मैं ध्यान लगाकर बैठ गया। मैंने अपने गुरु—मिकाओ उशुई, डॉ. हयाशी, श्रीमती टकाटा तथा डॉ. प्रदीप दीवान से मदद माँगी। कुछ मिनट पश्चात् मेरे मस्तिष्क के सामने परदे पर तसवीर उभरने लगी। मैं देखकर प्रसन्न हो गया।

होश में आने पर मैं उठ खड़ा हुआ और अपना दायाँ हाथ प्रदीप के सहस्रार चक्र पर रख दिया। मुझे अपने दाएँ हाथ से सहस्रार चक्र तक सुनहरा प्रकाश प्रवाहित होता हुआ दिखाई दिया। मैं धीरे से बोला—'तुम अपनी काया में पुनः प्रवेश कर रहे हो धीरे-धीरे! मैं तुम्हें धीरे-धीरे इस काया में ला रहा हूँ। तुम अपनी काया में धीरे-धीरे प्रवेश कर रहे हो मैं स्पष्ट देख रहा था कि प्रदीप की आँखें झपझपा रही था

मै लगातार ऊपर के वाक्य दोहरा रहा था। कुछ मिनट बाद उसने पूरी तरह से ऑखे खोल लीं। वह मुसकरा रहा था।

जब उससे यह पूछा गया कि उसने कैसा महसूस किया, तो प्रदीप ने बताया कि अंतिम बार शक्तिपात के समय उसे यह महसूस होने लगा कि उसका शरीर पीछे छूटता जा रहा है।

प्रदीप स्वयं को बिस्तर पर देख सकता था। वह कमरे की छत से अपने भौतिक शरीर को तथा मुझको देख रहा था। प्रदीप मेरी आवाज स्पष्ट सुन रहा था; परंतु वह कमरे में नीचे लौटना नहीं चाहता था। वह हलकेपन, प्रकाश का एहसास कर रहा था।

दूसरी बार मुझे रसिक ठाकुर का अनुभव मिला। वह भी अपनी काया से बाहर निकलकर छत पर तैरने लगा। वह अपनी काया को जमीन पर देख रहा था। जब मैने उससे पूछा कि वह कैसा अनुभव कर रहा था, तो उसने कहा, 'मैं वापस नहीं आना चाहता था। यह सब कितना आश्चर्यजनक था। विश्वास ही नहीं होता!' जब हम 'सूक्ष्म शरीर को सक्रिय' बनाने के लिए मन पर नियंत्रण रखने की क्रिया करते है तब हमे ऐसा अनुभव मिलता है।

सूक्ष्म शरीर को सक्रिय करते समय डॉ. रेशमा गुरनानी को भी ऐसा ही अनुभव मिला। वह बैठी थीं, परंतु वह कोई प्रतिक्रिया नहीं कर रही थीं।

क्रिया के बाद उन्हें दोबारा विशेष हिदायत दी गई, 'अब तुम पूरी तरह से अपनी काया में लौटोगी। पैरों, घुटनों तथा जाँघों तक तुम लौट चुकी हो। अब तुम कूल्हे, मूलाधार चक्र, स्वाधिष्ठान चक्र तथा मणिपूर चक्र में सनसनी महसूस कर रही हो। (थोड़ी देर बाद) अब तुम छाती, पेट, कंधे और हाथों में सनसनी महसूस कर रही हो। तुम्हारी अँगुलियों में हरकत होने लगी है। ठोड़ी, मुँह की मांसपेशियाँ, माथा— सभी अंग सक्रिय हो गए हैं। अब तुम पूरी तरह से सक्रिय हो रही हो। तुम्हारी पॉचो इद्रियाँ सही स्थिति में लौट रही हैं। धीरे-धीरे आँखें खोलें।'

जब डॉ. गुरनानी ने आँखें खोलीं, हमने उनसे पूछा कि क्या हुआ था। उन्होने बताया कि वह हर बात सुन रही थीं; पर उनकी आँखें नहीं खुल रही थीं।

ध्यानावस्था और रेकी के अनेक रोचक किस्से, अनुभव हैं। परंतु मैं एक चेतावनी देना चाहूँगा कि *कभी भयभीत न हों।* हर स्थिति में शांत रहें। यदि कुछ गलत होता है तो अपने गुरु को याद करें, बुलाएँ, सहायता माँगें। जब गुरु आ जाते हैं तब आपको जीवन के हर क्षेत्र में सहायता मिलेगी।

ध्यानावस्था में वायवीय शरीर भौतिक काया छोड़ देता है। इसे भौतिक काया

में लौटना पड़ेगा। बस वापस आने में समय लगता है। ऐसा मान लें कि व्यक्ति सो रहा है। जब वह जागेगा, पूर्णत: स्वस्थ होगा।

रेकी शक्तिपात में अधिकांश छात्रों ने छाया, रंग, भौतिक काया से इतर अनुभव, ज्यामितीय आकृतियाँ आदि देखी हैं।

याद रहे, शक्तिपात के दौरान हम आज्ञा चक्र खोल रहे हैं, ऐसा अनुभव प्राप्त होना स्वाभाविक है। डरने या चिंता करने की कोई बात नहीं।

❑

: अध्याय-6 :

क्या करें, क्या न करें

प्रश्न, प्रश्न और प्रश्न!

हमें यह कैसे पता लगेगा कि व्यक्ति के साथ क्या गलत हो रहा है?

उत्तर : शरीर की छब्बीस स्थितियों पर हाथ रखते समय आपको निम्नलिखित अनुभव मिलेंगे—

1. ठंडा क्षेत्र— यहाँ आपको नकारात्मक ऊर्जा निकाल करके खारे पानी मे फेंक देनी है।

2. ऐसे क्षेत्र, जहाँ रोगी बहुत अधिक ऊर्जा सोख रहा है।

3. ऐसे क्षेत्र, जहाँ आप अपने हाथ में थोड़ा दर्द अनुभव करते है। ये समस्याग्रस्त क्षेत्र हैं।

जब मैं समस्याग्रस्त क्षेत्र के बारे में जान लेता हूँ तब क्या करूँ?

सबसे पहले आप सीधे रोगी को कुछ नहीं बताएँगे। आप उन्हें यह सुझाव देंगे कि रेकी क्रिया के दौरान मैंने सनसनी सी अनुभव की है। इससे संकेत मिलता है कि इन क्षेत्रों में दर्द है। क्या आपको यहाँ दर्द होता है? अनजान बनकर प्रश्न पूछें। यदि रोगी 'न' में उत्तर देता है तो सलाह दें कि वह डॉक्टर के पास जाकर अपनी जाँच करवाए।

याद रखें कि रेकी स्वयं में समग्र क्रिया है। हम मानसिक, शारीरिक तथा आध्यात्मिक स्तर पर रोगी का इलाज करते हैं। हो सकता है, समस्या अभी आभामंडल तक ही हो— और चिकित्सा विज्ञान यह प्रमाणित नहीं कर सकता है, जो हम प्रमाणित कर सकते हैं। रेकी क्रिया से लेकर छह मास की अवधि तक रोगी को कभी भी तकलीफ हो सकती है।

□

: अध्याय-7 :

प्रत्यक्ष ध्यानावस्था : गुब्बारे और पत्थर

- कुरसी पर आराम से बैठ जाएँ तथा पैर जमीन पर रखें।
- जब तक आप एल्फा स्तर पर नहीं पहुँच जाते, या पूरी तरह से विश्रांति महसूस नहीं करते तब तक श्वास तकनीक करते रहें।
- कल्पना करें कि कोई छोटे-छोटे कंकर आपके दाएँ हाथ की अँगुलियों पर बाँध रहा है। आपकी अँगुलियों में भारीपन है।
- कल्पना करें कि कोई बाएँ हाथ पर गुब्बारे बाँध रहा है।
- जब तक दाएँ हाथ पर भारीपन तथा बाएँ हाथ पर हलकापन महसूस न करें तब तक यही कल्पना करते रहें।
- अपनी आँखें खोलें।

परिणाम

यदि दाएँ हाथ की ओर देखें तो वह बाएँ हाथ की तुलना में अधिक नीचे होगा या बायाँ हाथ दाएँ हाथ की तुलना में अधिक ऊपर होगा। आप यह कह सकते हैं कि समुचित ढंग से मानस दर्शन हुआ है।

निरंतर अभ्यास करने से आप इससे जुड़ी अन्य क्रियाएँ भी करने में सफल हो जाएँगे।

❑

: अध्याय-8 :

ध्यानावस्था : बीस मिनट

- विश्राम की मुद्रा में बैठ जाएँ।
- अपने चारों ओर उठ रही ध्वनियाँ सुनें; जैसे—घूमते पंखे की आवाज, एयरकंडीशनर की आवाज, चिड़ियों की चहचहाहट, लोगों की बातचीत आदि।
- अब साँस आने-जाने की आवाज सुनें।
- अब हृदय की धड़कन सुनें।
- मन-ही-मन सुनाई पड़ रही अलग-अलग ध्वनियों की गणना करें।

अगली बार जब इस विशिष्ट ध्यानावस्था पर बैठें तो ध्वनियों की संख्या में वृद्धि करने की कोशिश करें।

□

: अध्याय-9 :

यदि कोई परिणाम सामने न आए

एक बार एक छात्र ने पूछा, 'मोहनजी, यदि पूरा रेकी कोर्स करने के बाद [illegible] परिणाम सामने न आया तो?'

मैंने छात्रों को यह उत्तर दिया, 'मेरी कक्षा में बीस छात्र हैं। [illegible] प्रतिशत है तो मैं यह समझूँगा कि मैं असफल हो गया। दो दिन [illegible] की अवधि के दौरान प्रत्येक कक्षा में, हर छात्र पर विशेष [illegible] ताकि कोई भी छात्र पीछे न रहे। दूसरे दिन कोर्स के समापन पर, [illegible] जाता है। इस दौरान हर छात्र का आकलन किया जाता है तथा [illegible] लगाया जाता है। छात्रों से अनुरोध किया जाता है कि वे पुनश्चर्या कोर्स में [illegible] कोर्स के लिए कोई फीस नहीं ली जाती। अधिकांश छात्रों को दोबारा [illegible] मे आने की जरूरत नहीं पड़ती। परिणाम हमेशा शत-प्रतिशत [illegible]

इस प्रकार से, यदि प्रत्येक प्रशिक्षण सत्र में शत-प्रतिशत [illegible] है ता यह प्रश्न ही नहीं उठता, 'यदि कोई परिणाम नहीं निकला तो?' [illegible] को कभी नहीं कहता, 'हम बाद में इसपर चर्चा करेंगे।' [illegible] यदि प्रश्न को टाला जाता है तो इस बात की संभावना रहती है कि [illegible] समाप्त हो जाए। छात्र से बात करते समय उसकी ओर देखते [illegible] अनिवार्य है, यही विश्वास है!

इस प्रकार से छात्र इस खुलेपन एवं स्पष्टवादिता से [illegible] जानते हैं कि चाहे कुछ भी हो, हमें गलत नहीं सिखाया जाएगा।

छात्र अनुकूल परिवेश में सहज होकर रहते हैं। उन्हें इस बात [illegible] कि उनके शिक्षक को विषय की पूरी जानकारी है।

: अध्याय-8 :

ध्यानावस्था : बीस मिनट

- विश्राम की मुद्रा में बैठ जाएँ।
- अपने चारों ओर उठ रही ध्वनियाँ सुनें; जैसे— घूमते पंखे की आवाज, एयरकंडीशनर की आवाज, चिड़ियों की चहचहाहट, लोगों की बातचीत आदि।
- अब साँस आने-जाने की आवाज सुनें।
- अब हृदय की धड़कन सुनें।
- मन-ही-मन सुनाई पड़ रही अलग-अलग ध्वनियों की गणना करें।

अगली बार जब इस विशिष्ट ध्यानावस्था पर बैठें तो ध्वनियों की संख्या में वृद्धि करने की कोशिश करें।

□

: अध्याय-9 :

यदि कोई परिणाम सामने न आए

एक बार एक छात्र ने पूछा, 'मोहनजी, यदि पूरा रेकी कोर्स करने के बाद कोई परिणाम सामने न आया तो?'

मैंने छात्रों को यह उत्तर दिया, 'मेरी कक्षा में बीस छात्र हैं। यदि परिणाम 90 प्रतिशत है तो मैं यह समझूँगा कि मैं असफल हो गया। दो दिन या लगभग बीस घंटे की अवधि के दौरान प्रत्येक कक्षा में, हर छात्र पर विशेष रूप से ध्यान दिया जाता है ताकि कोई भी छात्र पीछे न रहे। दूसरे दिन कोर्स के समापन पर, प्रश्नोत्तर सत्र रखा जाता है। इस दौरान हर छात्र का आकलन किया जाता है तथा कमजोर छात्रों का पता लगाया जाता है। छात्रों से अनुरोध किया जाता है कि वे पुनश्चर्या कोर्स में आएँ। इस कोर्स के लिए कोई फीस नहीं ली जाती। अधिकांश छात्रों को दोबारा पुनश्चर्या कोर्स मे आने की जरूरत नहीं पड़ती। परिणाम हमेशा शत-प्रतिशत सही आता है।

इस प्रकार से, यदि प्रत्येक प्रशिक्षण सत्र में शत-प्रतिशत परिणाम सही आता है तो यह प्रश्न ही नहीं उठता, 'यदि कोई परिणाम नहीं निकला तो?' कक्षा में मैं छात्र को कभी नहीं कहता, 'हम बाद में इसपर चर्चा करेंगे।' यह सर्वविदित तथ्य है कि यदि प्रश्न को टाला जाता है तो इस बात की संभावना रहती है कि छात्रों की रुचि ही समाप्त हो जाए। छात्र से बात करते समय उसकी ओर देखते हुए जवाब दें। यह अनिवार्य है, यही विश्वास है!

इस प्रकार से छात्र इस खुलेपन एवं स्पष्टवादिता से अभिभूत हो जाते हैं व जानते हैं कि चाहे कुछ भी हो, हमें गलत नहीं सिखाया जाएगा।

छात्र अनुकूल परिवेश में सहज होकर रहते हैं। उन्हें इस बात का भी भान होता कि उनके शिक्षक को विषय की पूरी जानकारी है।

☐

: अध्याय-10 :

नकारात्मक और सकारात्मक मन

यह आम कहावत है—'जाकी रही भावना जैसी, प्रभु मूरत देखी तिन तैसी।'

'गिलास आधा भरा है या आधा खाली है?' नकारात्मक मनोवृत्ति से प्रभावित मन कहेगा, 'आधा खाली है।' जबकि सकारात्मक वृत्ति से प्रभावित व्यक्ति उत्तर देगा, 'आधा भरा है।'

पहला नकारात्मक उत्तर 'एलीमेंटल' कहलाता है। यह विचार परमाणु से भी कम होता है। नकारात्मक मनोवृत्ति से इस तत्त्व का पोषण होता है। भय, शंका, क्रोध, विफलता तथा कमियों से इस वृत्ति को बढ़ावा मिलता है।

आप इसपर जितना अधिक विचार करते हैं, यह उतना अधिक विस्तृत होता जाता है। और जितना अधिक इसका विस्तार होता है, इसपर काबू पाना उतना ही अधिक कठिन हो जाता है।

तब अचानक यह 'तत्त्व' आपको बरबाद करने लगता है। आपका सिर चकराने लगता है। यह आपको सफलता के उच्च शिखर से नीचे लाकर धूल में मिला देता है।

इन सबके पीछे दोष किसका है? मेरा?

हाँ—यदि आप विफल होते हैं तो दोष आपका है।

हाँ—यदि आप असफल होते हैं तो दोष आपका है।

हाँ—यदि आप मजबूती से खड़े नहीं हो पाते तो दोष आपका है—और आप कहें, 'मैं विफल हूँ। कमी मुझमें है।'

चारों ओर विद्यमान स्थितियों, वस्तुओं को स्वीकार करें। अपनी इच्छानुसार वस्तुओं, स्थितियों को देखने की कोशिश मत करें। अपनी सकारात्मक वृत्ति—सत् वृत्ति के साथ संघर्ष करें। 'तमसो मा ज्योतिर्गमय' मंत्र के अनुसार वृत्तियों में बदलाव लाने

के लिए ध्यान लगाएँ। बार-बार यह उक्ति दोहराएँ—दिन-प्रतिदिन मैं हर तरह स
बेहतर, और बेहतर होता जा रहा हूँ।

आत्म-उत्थान देखें। सुबह रोज आईने के सामने खड़े होकर मुसकराते हुए कह
'गुड मॉर्निंग।'

कल्पना करें कि आप दिन भर सफलता की सीढ़ियाँ चढ़ रहे हैं। सकारात्मक
व्यक्ति बनें, सफल व्यक्ति बनें।

☐

: अध्याय-11 :

प्रमाण-पत्र की आवश्यकता

आप नकली शिक्षक तथा असली शिक्षक के बीच अंतर कैसे कर सकते हैं?

प्रत्येक प्रमाण-पत्र का रंग अलग-अलग होता है।

रेकी-1 प्रमाण-पत्र नीले रंग का होता है।

रेकी-2 प्रमाण-पत्र हरे रंग का होता है।

रेकी-3 ए और 3 बी प्रमाण-पत्र लाल रंग के होते हैं। इसकी बाईं ओर सुनहरा लेबल लगा होता है।

निस्संदेह ये प्रमाण-पत्र नकली भी हो सकते हैं। परंतु आप अपने अंत:करण से पूछें, अपने अवचेतन से पूछें कि इस प्रमाण-पत्र को प्राप्त करने के लिए आपने कठोर श्रम किया है?

असली शिक्षक तथा नकली शिक्षक में क्या अंतर है? नकली शिक्षक को हमेशा पकड़े जाने का भय लगा रहता है। परंतु असली शिक्षक कभी नहीं डरता। असली शिक्षक का मन शांत होता है। यह शांति उसके चेहरे पर झलकती है। उसके जीवन में आनंद-ही-आनंद छा जाता है।

असली शिक्षक गर्व के साथ प्रमाण-पत्र देखता है। उसके लिए प्रमाण-पत्र बड़ी उपलब्धि है। जबकि नकली शिक्षक प्रमाण-पत्र देखकर आँखें झुका लेता है क्योंकि वह जानता है कि उसने धोखा दिया है। आत्मगौरव से जिएँ। जो पाना चाहते हैं उसके लिए मेहनत करें। कुछ खास महसूस करें।

□

: अध्याय-12 :

सारांश

एक बार फिर हम यहाँ सार प्रस्तुत करते हैं।

हमने समस्याओं को सुलझाना सीखा है। क्या आपमें आत्मविश्वास है ? नहीं ? रेकी-3 बी का अध्याय-5 पढ़ें। आप गुरु की छत्रच्छाया में हैं। कभी गलत नहीं होगा, मैं आपको यही आश्वासन दे सकता हूँ।

जो बाहर जाता है, वह भीतर अवश्य लौटता है। यदि कोई छात्र इस भौतिक काया से बाहर (ओ.बी.ई.) जाता है तो वह अपनी काया में पुन: प्रवेश अवश्य करेगा।

याद रहे कि जीवन में शक्तिपात एक बार दिया जाता है। शक्तिपात की क्रिया नहीं दोहराएँ।

जो छात्र अपने जीवन में पहली बार 'शक्तिपात' के लिए आते हैं, उन्हें 'शक्तिपात' दिया जाएगा; जबकि अन्य शिक्षक से रेकी कोर्स समाप्त करने के बाद आपके पास आए छात्र को विशिष्ट स्तर पर शक्तिपात न दिया जाए। इसलिए इस छात्र से कोई शुल्क न लिया जाए, क्योंकि वह पुनश्चर्या कोर्स के लिए आया है।

फिर भी, यदि आपकी कोई समस्या है तो कृपया प्रकाशक के माध्यम से मुझे लिखें। (ई-मेल, हॉट-मेल, स्नेह-मेल, डाक या मुझे फोन करें।)

मैं शुभकामना के साथ प्रार्थना करता हूँ कि सत्-शिव भावना के साथ किए गए सत्कर्म में आपको सफलता मिले।

❑

: अध्याय-13 :

प्रमाण-पत्रों का प्रस्तुतीकरण

जापानी परंपरा

रेकी के प्रत्येक कोर्स के समापन के बाद शिक्षक और छात्र गोल दायरा बनाकर खड़े हो जाते हैं तथा तीन बार 'ॐ' मंत्र का उच्चारण करते हैं।

इसके बाद शिक्षक हर छात्र का नाम लेता है। छात्र आकर शिक्षक के सामने खड़ा हो जाता है।

पहले शिक्षक कमर तक झुकता है। छात्र भी यही दोहराता है। तब छात्र को प्रमाण-पत्र दिया जाता है। दोबारा शिक्षक-छात्र दोनों कमर तक झुकते हैं। प्रमाण-पत्र देते समय यही पद्धति आमतौर पर अपनाई जाती है।

□

: अध्याय-14 :

प्रत्येक दिन का समापन

प्रत्येक सत्र के अंत में प्रतिदिन रेकी शिक्षक और छात्र गोल दायरा बनाकर खडे हो जाते हैं। सब एक-दूसरे के हाथ पकड़ लेते हैं। तीन बार 'ॐ' मंत्र का उच्चारण करते हैं।

'ॐ' का उच्चारण करने के बाद रेकी शिक्षक हर छात्र को बधाई देता है आर सभी छात्र परस्पर बधाई देते हैं।

इस प्रकार से प्रत्येक दिन सत्र का समापन होता है।

□

: अध्याय-15 :

प्रश्न

आमतौर पर निम्नलिखित प्रश्न सबसे ज्यादा पूछे जा सकते हैं—

प्रश्न–1 : मैंने यह पूरी पुस्तक पढ़ ली है। क्या मैं अब रेकी मास्टर कहला सकता हूँ?

उत्तर : हाँ! यह कोर्स पूरा कर लेने पर आप केवल रेकी मास्टर ही नहीं होते बल्कि इससे उच्च स्तर पर रेकी शिक्षक अर्थात् स्वतंत्र रेकी शिक्षक बन गए हैं। बहुत–बहुत बधाई।

प्रश्न–2 : क्या मैं स्वयं रेकी कक्षाएँ ले सकता हूँ?

उत्तर : हाँ, बशर्ते आपको अपने पर आत्मविश्वास हो। अपने अवचेतन मन से पूछें— क्या मैंने ईमानदारी से यह कोर्स किया है? क्या मैंने इस पुस्तक के मानदंडों का पालन किया है? क्या मैं कृतज्ञतापूर्वक जीवन बिता रहा हूँ? क्या मैं प्रतीकों के संबंध में सिद्धहस्त हो चुका हूँ? क्या मैं शक्तिपात कला में निष्णात हूँ? यदि इन प्रश्नों का उत्तर 'हाँ' में है तो आगे बढ़ें और रेकी कक्षाएँ लेनी शुरू कर दें।

प्रश्न–3 : आप हमारे पास कब आ सकते हैं?

उत्तर : यह मेरे यात्रा–कार्यक्रम पर निर्भर करता है। जब पर्याप्त ख़ाली समय हो, मैं आ जाऊँगा। आपको ई–मेल या फैक्स द्वारा समय–तारीख बता दी जाएगी। यदि आपकी ओर से कोई विलंब होता है अथवा किसी भी कारण से देरी होती है तो दिया गया समय रद्द हो जाएगा।

प्रश्न–4 : क्या आप यहाँ आकर तीनों स्तरों पर हमें शक्तिपात देंगे?

उत्तर : नहीं, आपको दिए गए प्रमाण–पत्र आपके अपने अनुभव पर आधारित हैं। आपने अपने साथी से शक्ति प्राप्त की होगी। यदि यह प्रमाण–पत्र वास्तव में सही नहीं थे। तो यह आपका दोष है और

यदि यह प्रमाण-पत्र असली है तो आपको शक्तिपात की आवश्यकता नहीं है। जीवन में एक ही बार शक्तिपात क्रिया की जाती है।

श्न-5 : क्या हम केवल शक्तिपात ले सकते हैं?

उत्तर : नहीं, आपको नियमित रूप से कोर्स पूरा करना होगा।

श्न-6 : हम आपके कोर्स में कैसे भाग ले सकते हैं?

उत्तर : कृपया ई-मेल, हॉट-मेल पते पर लिखें। और मैं आपको तुरत जवाब दूँगा। मेरी नियमित फीस इस प्रकार है—

रेकी कोर्स (1)— 25 अमेरिकी डॉलर। अवधि— दो दिन। समय— प्रात: नौ बजे से सायं पाँच बजे तक।

रेकी कोर्स (3)— 50 अमेरिकी डॉलर। अवधि— ढाई दिन।

रेकी मास्टर (3-ए)— 100 अमेरिकी डॉलर। अवधि— पाँच घटे। प्रत्येक छात्र को यह कोर्स अवश्य करना है और रेकी-1 तथा रेकी-2 कोर्स का अभ्यास नियमित कक्षाओं में करना जरूरी है ताकि पूरे कोर्स में आप निष्णात हो सकें। इसके अलावा रेकी स्थितियों की पूरी जानकारी होनी चाहिए, ताकि छात्र द्वारा पूछे जानेवाले प्रत्येक प्रश्न का जवाब आप दे सकें।

श्न-7 : आपका यात्रा-कार्यक्रम क्या है?

उत्तर : यात्रा-कार्यक्रम हर क्षेत्र पर निर्भर करता है।

श्न-8 : मैंने यह किताब खरीद ली है। मुझे अब क्या करना चाहिए?

उत्तर : यह पुस्तक अनूठी है। बाजार में उपलब्ध प्रत्येक पुस्तक पर क्रम संख्या डाली गई है। अब आपको करना यह है कि—

(क) पुस्तक के पहले पृष्ठ पर दिए गए फॉर्म को भरकर उसे मेरे पास डाक से भेज दें। सभी कॉलम पूरी तरह से भरे होने चाहिए।

(ख) प्रत्येक रेकी-डिग्री कोर्स के समापन के बाद हम आपको रेकी प्रमाण-पत्र देंगे, बशर्ते आपके उत्तर संतोषजनक हों। इसके अलावा दो अतिरिक्त अवसर भी दिए जाएँगे। इसके बाद आपका यह कार्ड हटा दिया जाएगा। (ग) यदि आपके सभी उत्तर सही हैं तो पैंतालीस दिन के अंदर डाक से प्रमाण-पत्र भेज दिया जाएगा। आप स्वयं अपने क्षेत्र में मेरा यात्रा-कार्यक्रम निर्धारित करके मुझे बताएँगे। यदि आपको मास्टर / शिक्षक प्रमाण-पत्रों की आवश्यकता है तो कृपया हमें पहले से ही सूचित करें।

□□□

: अध्याय-15 :

प्रश्न

आमतौर पर निम्नलिखित प्रश्न सबसे ज्यादा पूछे जा सकते हैं—

प्रश्न-1 : मैंने यह पूरी पुस्तक पढ़ ली है। क्या मैं अब रेकी मास्टर कहला सकता हूँ?

उत्तर : हाँ! यह कोर्स पूरा कर लेने पर आप केवल रेकी मास्टर ही नही होते बल्कि इससे उच्च स्तर पर रेकी शिक्षक अर्थात् स्वतंत्र रेकी शिक्षक बन गए हैं। बहुत-बहुत बधाई।

प्रश्न-2 : क्या मैं स्वयं रेकी कक्षाएँ ले सकता हूँ?

उत्तर : हाँ, बशर्ते आपको अपने पर आत्मविश्वास हो। अपने अवचेतन मन से पूछें— क्या मैंने ईमानदारी से यह कोर्स किया है? क्या मैंने इस पुस्तक के मानदंडों का पालन किया है? क्या मैं कृतज्ञतापूर्वक जीवन बिता रहा हूँ? क्या मैं प्रतीकों के संबंध में सिद्धहस्त हो चुका हूँ? क्या मैं शक्तिपात कला में निष्णात हूँ? यदि इन प्रश्नों का उत्तर 'हाँ' में है तो आगे बढ़ें और रेकी कक्षाएँ लेनी शुरू कर दें।

प्रश्न-3 : आप हमारे पास कब आ सकते हैं?

उत्तर : यह मेरे यात्रा-कार्यक्रम पर निर्भर करता है। जब पर्याप्त खाली समय हो, मैं आ जाऊँगा। आपको ई-मेल या फैक्स द्वारा समय-तारीख बता दी जाएगी। यदि आपकी ओर से कोई विलंब होता है अथवा किसी भी कारण से देरी होती है तो दिया गया समय रद्द हो जाएगा।

प्रश्न-4 : क्या आप यहाँ आकर तीनों स्तरों पर हमें शक्तिपात देंगे?

उत्तर : नहीं, आपको दिए गए प्रमाण-पत्र आपके अपने अनुभव पर आधारित हैं। आपने अपने साथी से शक्ति प्राप्त की होगी। यदि यह प्रमाण-पत्र वास्तव में सही नहीं थे। तो यह आपका दोष है और

यदि यह प्रमाण-पत्र असली है तो आपको शक्तिपात की आवश्यकता नहीं है। जीवन में एक ही बार शक्तिपात क्रिया की जाती है।

: क्या हम केवल शक्तिपात ले सकते हैं?

· नहीं, आपको नियमित रूप से कोर्स पूरा करना होगा।

हम आपके कोर्स में कैसे भाग ले सकते हैं?

· कृपया ई-मेल, हॉट-मेल पते पर लिखें। और मैं आपको तुरन्त जवाब दूँगा। मेरी नियमित फीस इस प्रकार है—

रेकी कोर्स (1)— 25 अमेरिकी डॉलर। अवधि— दो दिन। समय— प्रात: नौ बजे से सायं पाँच बजे तक।

रेकी कोर्स (3)— 50 अमेरिकी डॉलर। अवधि— ढाई दिन।

रेकी मास्टर (3-ए)— 100 अमेरिकी डॉलर। अवधि— पाँच घंटे। प्रत्येक छात्र को यह कोर्स अवश्य करना है और रेकी-1 तथा रेकी-2 कोर्स का अभ्यास नियमित कक्षाओं में करना जरूरी है ताकि पूरे कोर्स में आप निष्णात हो सकें। इसके अलावा रेकी स्थितियों की पूरी जानकारी होनी चाहिए, ताकि छात्र द्वारा पूछे जानेवाले प्रत्येक प्रश्न का जवाब आप दे सकें।

आपका यात्रा-कार्यक्रम क्या है?

यात्रा-कार्यक्रम हर क्षेत्र पर निर्भर करता है।

मैंने यह किताब खरीद ली है। मुझे अब क्या करना चाहिए?

यह पुस्तक अनूठी है। बाजार में उपलब्ध प्रत्येक पुस्तक पर क्रम संख्या डाली गई है। अब आपको करना यह है कि—

(क) पुस्तक के पहले पृष्ठ पर दिए गए फॉर्म को भरकर उसे मेरे पास डाक से भेज दें। सभी कॉलम पूरी तरह से भरे होने चाहिए। (ख) प्रत्येक रेकी-डिग्री कोर्स के समापन के बाद हम आपको रेकी प्रमाण-पत्र देंगे, बशर्ते आपके उत्तर संतोषजनक हों। इसके अलावा दो अतिरिक्त अवसर भी दिए जाएँगे। इसके बाद आपका यह का ; हटा दिया जाएगा। (ग) यदि आपके सभी उत्तर सही हैं तो पैंतालीस दिन के अंदर डाक से प्रमाण-पत्र भेज दिया जाएगा। आप स्वयं अपने क्षेत्र में मेरा यात्रा-कार्यक्रम निर्धारित करके मुझे बताएँगे। यदि आपको मास्टर / शिक्षक प्रमाण-पत्रों की आवश्यकता है तो कृपया हमें पहले से ही सूचित करें।

□□□

श्री मोहन मक्कड़ को 'वैकल्पिक चिकित्सा पद्धति' में ख्याति प्राप्त है। ये रेकी, प्राणिक चिकित्सा, रंगों से चिकित्सा, चुंबकीय चिकित्सा, मनश्चिकित्सा-सजगी सम्मोहन तथा तिब्बती ध्यान योग जैसी वैकल्पिक चिकित्सा की जटिल तकनीकों में दक्ष हैं।

अपने कई वर्षों के चिकित्सकीय जीवन में श्री मोहन मक्कड़ लगभग सोलह सौ रोगियों का इलाज कर चुके हैं। इन्होंने ऑर्थराइटिस, मधुमेह, गठिया, लकवा, पायरिया, स्पांडिलाइटिस, ब्रॉन्काइटिस, दमा तथा बवासीर जैसे रोगों का इलाज किया है। इसके अलावा सिरदर्द, बदन दर्द, हकलाना तथा स्मरण शक्ति कमजोर पड़ने जैसी समस्याओं का भी निराकरण किया है।